

Karlova Univerzita v Praze

ETF- Evangelická teologická fakulta

## **Tanečně-pohybová terapie**

Bakalářská práce

**Autor:** Barbora Landová

**Katedra:** Katedra sociální pedagogiky

**Vedoucí práce :** Mgr. Vojtěch Sivek

**Studijní program:** B7508 Sociální práce

**Přidělovaný akademický titul:** Bc.

**Rok odevzdání:** 2007

**Prohlášení:**

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem **Tanečně-pohybová terapie** napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.
2. Souhlasím s tím, aby byla zpřístupněna veřejnosti ke studijním účelům.

V Praze dne 6.6.2007

Barbora Landová

.....

## Tanečně-pohybová terapie

### **Anotace:**

Jedná se o neverbální expresivní psychoterapeutickou metodu, jejíž základ je práce s tělem, pohybem, prostorem, energií, silou, časem i hudbou. Neklade důraz na estetickou stránku tance a pohybu, ale na jeho expresivní, kreativní a jedinečný náboj jedince. Pohyb se stává prostředkem vyjádření a komunikace vhodný především pro klienty s problematickou verbalizací.

Obsahem této práce jsou teoretické informace týkající se tanečně-pohybové terapie včetně historického vývoje, jednotlivých metod, principů a zásad. Pojem taneční terapie úzce souvisí s pojmem psychoterapie, proto tomuto tématu věnuji jednu z prvních kapitol.

V průběhu práce se soustředím na jednotlivé teoretické přístupy, na práci skupinovou i individuální.

V závěru jsem se zaměřila na osobní praktické zkušenosti, kterých jsem nabyla v rámci několika hodin tanečně-pohybové terapie, nazvaných „ Primitivní exprese “, které se opírají o teoretické poznatky.

## **Klíčová slova**

1. tanec
2. pohyb
3. terapeut
4. pomoc
5. terapie
6. skupina
7. psychologie
8. emoce
9. aktivita
10. neverbální komunikace
11. zlepšit
12. individuální práce
13. život
14. práce
15. hodina
16. člověk
17. klient

## **Keywords**

1. dance
2. movement
3. therapist
4. help
5. therapy
6. group
7. psychology
8. emotion
9. activity
10. nonverbal communication
11. improve
12. individual work
13. life
14. work
15. lesson
16. person
17. client

## **Dance movement therapy**

Annotation:

It is a nonverbal expressive psychotherapeutic method based on work with a body, space, energy, strength, time and at last on music. It is not focused on an aesthetic feature of dance and movement, on the other hand it is oriented to expressive, creative, and an individual potential of any personality.

The subject matter of my work is to show theoretic information connected with a dance movement therapy included historical development, its methods, principles and rules. The term dance movement therapy is in an intimately connection with psychotherapy, that could be shown in the first chapter. There are details of theoretical approaches of individual and group clients' work described in other chapters too.

You can get to know about my practical experiences learned in a course of dance movement therapy called "Elemental express" based on my theoretic information.

## **Poděkování**

Děkuji,

všem lidem, kteří se zabývají taneční terapií a svoji práci dělají s láskou a radostí,

mým spolužákům, za to, že vůbec jsou,

Jakubovi za trpělivost a empatii,

a především panu Vojtěchovi Sivkovi za jeho čas a podnětné rady.

## Prolog

*Ó dni, vstaň! Atomy tančí,*

*Duše, bez sebe v extázi, tančí:*

*Do ucha ti zašeptám, kam vede tanec.*

*Všechny atomy ve vzduchu i na poušti,*

*Věz dobře, patří šilencům.*

*Každý atom, blažený či bídný,*

*Je zamilován do Slunce, o němž nelze říci nic.*

**Eva de Vitray – Meyerivitch : Rúmí a súfismus, Úvod do islamské mystiky**



## **Obsah:**

1. Úvod .....	11
2. Pojem psychoterapie .....	13
2.1. Druhy psychoterapie .....	13
2.2. Psychoterapie individuální .....	14
2.3. Psychoterapie skupinová .....	14
2.4. Cíle psychoterapie .....	14
3. Tanec v umění a v psychoterapii .....	16
4. Tanečně-pohybová terapie .....	17
4.1. Definice .....	17
4.2. Teoretické principy tanečně-pohybové terapie .....	17
4.3. Cíl tanečně-pohybové terapie .....	18
4.4. Využití tanečně-pohybové terapie .....	19
4.5. Způsob práce v tanečně-pohybové terapii .....	20
4.6. Základy vedení lekce tanečně-pohybové terapie .....	22
5. Historie tanečně-pohybové terapie .....	24
5.1. Tanečně-pohybová terapie v USA .....	26
5.1.1 Isadora Duncan .....	27
5.2. Tanečně-pohybová terapie v České Republice .....	28
5.3. Tanečně-pohybová terapie ve Velké Británii .....	29
6. Teoretické přístupy psychoterapie používané v rámci TT .....	30
7. Taneční terapie a hlubinná psychologie .....	34
8. Koncentrativní pohybová terapie .....	36
9. Labanova analýza pohybu .....	39
10. Hlavní pojmy používané v tanečně-pohybové terapii .....	43
11. Role tanečního terapeuta .....	44
12. Etické normy tanečního terapeuta .....	46
13. Souvislost taneční terapie s muzikoterapií a arteterapií .....	48
14. Primitivní exprese .....	49
14.1. Hodiny Tanečně-pohybové terapie .....	49
14.2. Hodnocení .....	58

15. Závěr .....	59
16. Odkazy .....	60
17. Literatura .....	62
18. Přílohy .....	64

## 1. Úvod

Tématem této bakalářské práce je taneční terapie. K vybrání tohoto tématu mě vedlo více důvodů. Jedním z nich je můj dlouholetý zájem o tanec jako takový. Od svých čtyř let tancuji v tanečním lidovém souboru Jaro. Z nějakého důvodu mi vždy byl tento způsob sebevyjadřování blízký a velmi mě zajímalo propojení tance s oborem psychologie. Zkrátka, dlouho jsem přemýšlela nad tím, jak spojit dvě věci, které mě baví a zajímají nejvíce, tj. tanec a sociální práce, až jednoho dne, mě napadla – Taneční terapie.

Tanec a pohyb jsou nepochybně součástí naší kultury. Za vším a ve všem, co člověk tvoří je ukryt pohyb. Prapůvodní podstatou nás samých je touha žít, tedy hýbat se, dýchat. Již zde je ukrytý existenčně důležitý tanec těla. Hýbat se znamená dokázat se v sobě potkat s přírodou, zapojit se do jejího řádu harmonie.

Terapie tancem, stejně tak jako například arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie a další terapie zabývající se člověkem, patří mezi metody, které se v současné době těší velkému zájmu. I když taneční terapie oproti ostatním metodám je u nás v České Republice zatím v rozkvětu. Teprve v roce 1996 byl u nás otevřen první zkušební kurz taneční terapie v pražské konzervatoři Duncan Centre pod záštitou Americké asociace taneční terapie, ve kterém bylo vyškoleno několik budoucích tanečních terapeutů.

Bakalářská práce se zabývá teoretickými poznatky rozšířené o praktické zkušenosti. Zaměřuje se na vysvětlení pojmu taneční terapie, její historie, vývoje ve světě a v Čechách, týká se jednotlivých metod, přístupů atd. Taneční terapie úzce souvisí s pojmem psychoterapie, proto se hned na začátku práce snažím vysvětlit pravý obsah tohoto slova, z tohoto pojetí pak volně přecházím k pojetí taneční terapie.

V této práci bych chtěla představit taneční terapii jako metodu, která pracuje s lidmi, jak individuálně, tak i skupinově. V této metodě se jedná zejména o rehabilitační, interpersonální a celkově pozitivní cíl, o

emocionální uvolnění. Pokusím se o prezentaci základních pojmů týkajících se taneční terapie, jejího vývoje a psychoterapeutických metod aplikujících se na klienty.

Cílem této práce je osvětlit, jak pomocí taneční terapie snížit negativní prožívání, depresivní stavy, závislosti atd. u jednotlivých cílových skupin, jimž život nachystal nejrůznější překážky a úskalí. Ale hlavním cílem bakalářské práce je obeznámit čtenáře se základní teorií a praxí taneční terapie.

V závěru práce se budu věnovat aktuálním možnostem seminářů a studia týkající se tohoto oboru, neboť v současné době v ČR obor taneční terapie na žádné vysoké škole jako samostatné studium zatím bohužel neexistuje.

## 2. Pojem psychoterapie

a) Psychoterapie je obor, vědní disciplína, empirická a aplikovaná věda. Je to obor interdisciplinární, protože zasahuje do různých oblastí medicíny a psychologie. Má svou část obecnou a speciální. Do obecné části patří teorie, metody a výzkumy, do speciální části aplikace na jednotlivé druhy poruch. Jako empirická věda se psychoterapie opírá o poznatky získané zkušeností, které zobecňuje do hypotéz a teorií, jako aplikovaná věda směřuje k využití poznatků v praxi.<sup>1</sup>

b) Psychoterapie je léčebná činnost, léčebné působení, specializovaná metoda léčení nebo soubor léčebných metod, záměrné ovlivňování, proces sociální interakce.<sup>2</sup>

c) Psychoterapie je zvláštní psychologická péče poskytována potřebným lidem. Považujeme ji za samostatný obor, předmětem oboru je duševní život člověka, jeho chování a projevy, které však nepovažujeme v té podobě, jak se s nimi setkáváme, za optimální a na přání a se souhlasem klienta se je pokoušíme společně měnit.<sup>3</sup>

### 2.1. Druhy psychoterapie

Psychoterapii lze dělit z více hledisek, které vystihují různé možnosti psychoterapeutických přístupů. Patří sem například psychoterapie direktivní, nedirektivní, symptomatická, kauzální, podpůrná, rekonstrukční, odkrývající, náhledová a akční. Je to tzv. dělení dichotomické. Další dělení není již dichotomické, používá tři a více kategorií. Hovoříme o psychoterapii individuální, hromadné, skupinové, dynamické, kognitivně-behaviorální, humanistické a další.

S tanečně-pohybovou terapií jsou nejvíce spojeny dva druhy psychoterapie a tj. psychoterapie individuální a psychoterapie skupinová.

---

<sup>1</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 12

<sup>2</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 13

<sup>3</sup> Vymětal, Jan.: *Úvod do psychoterapie*. Psychoanalytické nakladatelství. J. Kocourek-Praha. str. 9

Je to podle toho jak s klientem/ty v tanečně-pohybové terapii pracujeme. Zdali individuálně, či ve skupinách.

## **2.2. Psychoterapie individuální**

Individuální psychoterapie je terapie, která probíhá mezi terapeutem a klientem. Vzniká mezi nimi určitý vztah. Každá psychoterapeutická škola má svůj styl práce. Může probíhat například formou rozhovoru, kdy terapeut zjišťuje aktuální stav jedince, jeho problém, posléze ho společně řeší. Názory v přístupech v psychoterapii se liší. –stejně tak některé školy podporují, aby psychoterapeut byl direktivní (tj. záměrné působení na klienta ), některé dávají přednost nezasahování a tomu, aby psychoterapeut dával klientovi pouze zpětnou vazbu.

## **2.3. Psychoterapie skupinová**

Skupinová psychoterapie je postup, který využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku, tj. vztahy a interakce mezi členy skupiny.<sup>4</sup> Ve skupinové terapii se podporuje autenticita. Při spolupráci ve skupině je důležitý vztah mezi jednotlivci a terapeutem, klade se důraz na upřímnost a na to, abychom se nebáli sdělit své vnitřní pocity.

## **2.4. Cíle psychoterapie**

Jako každá jiná věc, tak i psychoterapie má nějaké své cíle. Někaký smysl, něco, proč se to vlastně všechno dělá. Podle Kratochvíla<sup>5</sup> existuje dvojitě výrazně odlišná formulace cílů psychoterapie.

a) Hlavním cílem psychoterapie je odstranění chorobných příznaků. Pacient/ klient přichází s jistými obtížemi, úkol terapeuta je, aby ho těchto obtíží zbavil, metodou, kterou sám uzná za vhodnou. Jedná se

---

<sup>4</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 228

<sup>5</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 17

například o obnovení pracovní schopnosti, schopnosti prožitku, kontaktu atd. Účelu je dosaženo, když vymizí příznaky (symptomy), které tomu bránily.

b) Cílem psychoterapie je reedukace (- využití metod speciální pedagogiky při úpravě narušených funkcí), resocializace (- znovuuvedení do společnosti), reorganizace (- změna organizace, struktury), restrukturalace (- změna, přizpůsobení), rozvoj či integrace pacientovy osobnosti. Osobnost se přetváří ve směru správné adaptace nebo ve směru zrání a uskutečňování svého individuálního životního poslání.<sup>6</sup> Významnost zlepšení nebo vyléčení se posuzuje podle dosaženého stupně osobnostních změn, nikoliv podle změn ve symptomatice.

---

<sup>6</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 17

### 3. Tanec v umění a v psychoterapii

Každý tanec, sebemenší pohyb má nějakou svou hodnotu. Buď je to hodnota estetická, nebo hodnota specifická. Vše má svůj záměr, proto i tanec má svůj záměr. V první řadě jím může být pohyb jako takový, tj. „krece pomíjivého kinetického obrazu, ve kterém splývají koncept (taneční myšlenka), proces (vedoucí k tanečnímu představení), médium (tělo jako nástroj) a produkce (taneční představení).“<sup>7</sup> Tanec se odehrává v pohybu, avšak pohyb nemusí být nutně tancem. U pohybu je důležitá transformace, což je konkrétně u tanečníka přemístění se z tzv. obyčejného světa do světa, ve kterém je zvýšená citlivost, schopnost reagovat na podnět.

Pokud k tanci přistupujeme jako k uměleckému výrazovému prostředku, zaměřujeme svoji pozornost na estetické provedení pohybu, na dovednost, díky které nás tanečník může vtáhnout do děje, do situace. V tomto případě je důležité taneční vzdělání, talent, technika, síla choreografie, reakce publika atd.

U taneční terapie je tomu právě naopak. Není vůbec podstatné, jestli pacient dobře tančí, jak propne špičky, či jak vysoko vyskočí. Pacient nemusí mít ani kladný vztah k pohybu, rytmu a hudbě, nemusí mít s tancem žádné zkušenosti. V tanečně-pohybové terapii se klade důraz na výpověď, kterou o sobě každý člověk svým pohybem činí. Využívá se expresivita (- vyjádření různým způsobem) pohybu. Tělo je prostředkem, kterého se využívá k vytvoření vztahu k sobě samému. Důraz je kladen na vnitřní prožitek během tance, na sebevyjádření. Důležitý je také pocit bezpečí v rámci terapeutického vztahu.

---

<sup>7</sup> Kroschlová, Jarmila.: *Výrazový tanec*. Orbis. Praha 1964. 1. vydání, str. 86



## 4. Tanečně-pohybová terapie

Taneční terapie je formou psychoterapie, kdy hlavním prostředkem změny je pohyb. K této změně člověk využívá své vlastní tělo, neboť tělo je fyzickou podobou osobnosti. Tato terapie pomáhá při vytvoření si pozitivního obrazu o svém těle. Tím také pomáhá k vytvoření pozitivní představy o sobě. Při této terapii se nebere ohled na estetickou stránku pohybu, proto taneční vzdělání a umělecký výkon nejsou v této terapii cílem.

### 4.1. Definice tanečně-pohybové terapie

Tanečně- pohybová terapie je definována ADTA (= Americká asociace taneční terapie) jako „psychoterapeutické užití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince“<sup>8</sup> nebo *Payneová* „užití kreativního pohybu a tance v psychoterapii, kdy je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti.“<sup>9</sup>

### 4.2. Teoretické principy tanečně-pohybové terapie

Jako první princip bych uvedla vztah těla a mysli, které jsou v neustálé vzájemné interakci - tzn., že důležité je propojení pohybové zkušenosti a verbálního vzhledu a k tomu jsou pacienti vedeni. Tělo i mysl jsou navzájem propojeny, jakmile tomu tak není, nemůže se touto metodou pracovat.

Dalším teoretickým principem je tzv. pohyb, který reflektuje osobnost – to znamená, že taneční terapie se opírá a vychází z některých psychologických teorií. ( např. taneční terapie a hlubinná psychologie vychází z myšlenek C. G. Junga, viz. kapitola 7. )

---

<sup>8</sup> Čížková, Klára.: *Tanečně- pohybová terapie*. Nakladatelství Triton, Praha 2005 . 668. publikace. Vydání 1.str.33

<sup>9</sup> Čížková, Klára.: *Tanečně- pohybová terapie*. Nakladatelství Triton, Praha 2005 . 668. publikace. Vydání 1.str.33

Účinnost tohoto přístupu závisí na hlavně na vztahu terapeuta a klienta. Vztah mezi terapeutem a klientem se vytváří během určité doby, kdy spolu spolupracují, utváří se pomocí pohybu. Výsledkem této práce může být změna klientova chování. Na rozdíl od psychoterapeutických směrů, ve kterých jsou terapeutovy reakce v první řadě verbální, v tanečně- pohybové terapii reaguje terapeut zrcadlením pohybu, synchronizací (= uvádění v časový soulad, do společného rytmu), amplifikací (= zvětšení, zesílení, rozšíření) nebo interakcí (= vzájemné působení dvou nebo více činitelů) s pohybem klienta. V praxi je tedy tanečně- pohybová terapie vhodná i pro osoby, které nemohou využívat terapie verbální.

Pohyb, stejně jako sny, kresba, malba či volné asociace, může být projevem nevědomí, z pohybu se stává symbol, který pak může být interpretován. Mechanismem terapeutické změny je zde proces, kdy se z pohybu stává symbol, který je dále interpretován.

Posledním principem je vytváření pohybu v improvizaci, který má sám o sobě jistý terapeutický účinek, jelikož umožňuje člověku experimentovat s novými způsoby pohybu, které vytvářejí novou zkušenost bytí ve světě. Jednoduše řečeno, důraz je kladen na vlastní kreativitu, stejně tak jako v ostatních uměleckých činnostech se zapojuje nevědomí jako zdroj inspirace.<sup>10</sup>

### 4.3. Cíl taneční terapie

Podle Vymětal<sup>11</sup> lze „psychoterapii vymežit jako zvláštní druh pomoci potřebné člověku prostřednictvím psychologických prostředků, tedy prostředků založených na komunikaci, čili sdělování a sdílení. Cílem tohoto snažení je vyvolání změny v duševním životě a chování. Psychoterapeutickou pomocí dosahujeme u člověka pravdivějšího

---

<sup>10</sup> Čížková, Klára.: *Tanečně- pohybová terapie*. Nakladatelství Triton, Praha 2005 . 668. publikace. Vydání 1. str. 35

<sup>11</sup> Vymětal, J.: *Psychoterapie- pomoc psychologickými prostředky*. Horizont. Praha 1987. str. 47

sebepoznání včetně hodnocení vlastních možností a porozumění situaci a postavení, ve kterých se nalézá.“

#### Specifické cíle v tanečně- pohybové terapii:

Taneční terapie si klade za cíl dosáhnout:

1. emoční a fyzické integrace jedince,
2. vědomí těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru,
3. realistického vnímání své vnitřní představy o těle,
4. akceptace a bezpečného způsobu zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačování energie,
5. schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem,
6. obohacení pohybového repertoáru
7. pomoci při kontrole impulsivního chování.<sup>12</sup>

#### **4.4. Využití tanečně pohybové terapie**

Taneční terapie je určena pro řadu cílových skupin, pro různorodé klienty. Základní principy tanečně-pohybové terapie zůstávají, ale lze je tvořivě přizpůsobit potřebám konkrétní skupiny či zařízení. Dřívějším i současným problémem je neznalost veřejnosti. Co to vlastně ta taneční terapie je? Proto je důležité na začátku práce či spolupráci prodiskutovat s vedením instituce, která má o tuto terapii zájem, svoji představu a pravidla této metody. Každý taneční terapeut by si měl vytvořit seznam požadavků, např. pomůcky, materiály, vzhled prostoru, ve kterém se bude pracovat, atd.

Jak jsem se již výše zmiňovala, tanečně-pohybovou terapii lze využít v řadě cílových skupin. S dětmi, dospělými, se seniory, s mentálně i zdravotně postiženými, s duševně nemocnými pacienty, ve smíšených skupinách mužů a žen atd.

---

<sup>12</sup> Čížková.Klára.:*Tanečně- pohybová terapie.*, Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str.36

U nás, v České Republice zatím není příliš institucí a organizací, které by se taneční terapií zabývaly. Některé však precizně terapii aplikují. Jako příklad jsem si vybrala Studio Oáza, o kterém vím, že tanečně-pohybovou terapii využívá.

Studio Oáza je kulturní centrum pro mentálně postižené. Patří mezi neziskové organizace, občanské sdružení, jehož cílem je rozvoj kulturních a společenských aktivit mentálně postižených. Hlavní činností je organizování zájmových kroužků, přispívající k integraci těchto klientů ve věku od 6 let. Tyto mimoškolní aktivity vedou vždy profesionálové, jak speciální pedagogové, tak i umělci. Mezi zájmové kroužky patří například keramika, zpěv, hra na hudební nástroje, ale především balet, který je právě propojen s taneční terapií. Jejich umělecká vedoucí paní Helena Bartlová, vybírá prvky taneční terapie a využívá je v klasickém tanci. Nechává klienty tvořit i samostatně, s její pomocí, vzniklo několik tanečních choreografií. Klienti se svými pracemi vystupují jednou za čas na veřejných představeních.

Tanečně-pohybová terapie je vhodná jako doplňkové studium pro absolventy sociálních, pedagogických, tanečních a psychologických atd. škol. Taneční vzdělání není pro tuto profesi podmínkou.

#### **4.5. Způsob práce v tanečně-pohybové terapii**

V tanečně-pohybové terapii můžeme pracovat skupinově nebo individuálně. Při formě skupinové začíná každá hodina v kruhu. Je to proto, aby na sebe všichni zúčastnění viděli, a aby získali pocit hranic a chráněného prostoru. Nejdříve se stejně jako v hodině tance musí klienti rozehrát. Jde o klasické protahování a vytřepávání končetin, někdy se využívají i rytmická cvičení. Zprvu vycházíme z jednoduchých rytmických pohybů rukou, nohou, hlavy, teprve postupně se zapojuje celé tělo. Pohyby, které určuje terapeut jsou předem dané, nejedná se o náhodný výběr. Každý pohyb má svůj smysl. Terapeut se zaměřuje na klienty a vybírá pohyby, impulsy, které se objevují v kruhu. Většinou se jedná o impulsy, kterých si nemusí být klienti vědomi. Poté se každý

pacient snaží vyvolat nějaký svůj pohyb, který ostatní pacienti opakují. V této části setkání je velmi důležitý rytmus, o kterém jsem již hovořila. Dochází ke nejrůznějším změnám rytmu, ke střídání, zrychlování, či zpomalování. Se zrychlováním můžeme spojit například tleskání, dupání, popřípadě nějaký hlasový doprovod, naplňuje funkci uvolnění.

Jestliže shrnu základní funkce tohoto tzv. zahřívacího kola nesmím zapomenout na funkci zahřátí, uvolnění napětí, rozeznání atmosféry ve skupině, rozpoznání aktuálního psychického stavu ve skupině a výběru tématu, na kterém by se mohlo společně ve skupině pracovat.

V další části setkání se terapeut zaměřuje na tzv. „volné asociace v pohybu“. Jedná se o rozvinutí témat, která se při tanci objeví. Taneční terapeut se snaží o to, aby si pacienti uvědomili své pocity a myšlenky, ty pak nabízí jako možnost tématu, které může celá skupina rozpracovat. (Tato metoda se využívá například u klientů s psychózami.)

Důležitý úkol terapeuta je však rozpoznat aktuální stav pacientů. V případě, že jsou pacienti příliš úzkostní musíme zvolit jinou metodu a to metodu strukturovanou, ve které je rozdělen pohyb i celé setkání, vše je předem dané, neimprovizuje se.

Velmi zajímavý mi přijde fakt, že například u onemocnění mentální anorexií se metoda taneční terapie téměř nevyužívá. V případě, že ano, tak pacient musí nejdříve dosáhnout určité váhy, určité psychické stability. Pacient by mohl terapii zneužít jako proces, ve kterém se dá hubnout.

V individuální tanečně-pohybové terapii se vychází ze stejných prvků jako při terapii skupinové, je zde však kladen důraz na jednotlivce, což umožňuje mnohem intenzivnější práci s pohybovým projevem.

Lekce tanečně – pohybové terapie obsahuje:

1. Warm up – zahřátí na začátku lekce
2. Release – uvolnění fyzického a emocionálního napětí
3. Exploration in the team – pohyb celé skupiny, hlavní témata, vyvrcholení práce.

4. Centering – soustředění ve skupině, příprava k závěru lekce.
5. Closing – závěr, konečná fáze lekce, zklidnění, relaxace, rozbor lekce.

Nakonec nesmíme zapomenout na reflexi, která je v závěru velmi důležitá. Jedná se o sdílení myšlenek, dojmů a pocitů v souvislosti s právě ukončenou lekcí. Všímáme si neverbálních prvků v projevu mluvčího. Slovo má vždy jen jeden člověk. Mluvíme konkrétně sami za sebe.

#### **4.6. Základy vedení lekce tanečně – pohybové terapie**

##### Základní pravidla :

1. Lekce začíná a končí včas, pokud musí být náhle zrušena, je nutné klienty čas upozornit a nabídnout jim náhradní termín.
2. Nikdo nesmí přijít během lekce k úrazu. Musí být zajištěná bezpečnost prostoru. Terapeut má znát základní pravidla první pomoci, aby mohl v případě nouze zasáhnout a zajistit ošetření.
3. Terapeut musí zajistit naprostou anonymitu klientů, z důvodu etického. Nesmí narušovat soukromí klienta.
4. Členové skupiny se zaměřují na sebeuvědomění a sociální uvědomění ve skupině, je nutná spolupráce všech.
5. Během lekce se nekouří, nejí. Účast nového pozorovatele je možná jedině za výslovného souhlasu celé skupiny.
6. Za aktivní účast si zodpovídá každý sám.
7. Cíle lekce vycházejí z lekcí předcházejících, členové tyto cíle znají. Postupně rozvíjíme určitá témata. Zvážíme možné kontraindikace neboť některá témata mohou klientovi uškodit. ( Psychotici- použít méně fantazijních témat, hyperaktivní pacienti- omezovat dynamické činnosti. )
8. Lekci předchází důsledná příprava terapeuta. Pracujeme s vyhodnocením lekce a z výsledků vycházíme do budoucna. Ke konkrétnímu tématu lze vybrat vhodný hudební doprovod, hudba není ale při terapii podmínkou.
9. S klienty je možné sepsat smlouvu, která ujasní podmínky spolupráce.

##### Zásady pro práci terapeuta ve skupině taneční terapie:

- terapeut se musí podrobně seznámit s problematikou a především diagnózou klienta a tomuto přizpůsobit program a cíle lekcí taneční terapie
- musí si osvojit schopnost jasného a jednoduchého zadání
- musí umět stimulovat interakci, podpořit skupinový proces, identifikovat téma a pracovat s emocemi
- jeho úkolem je vytvořit hranice, bezpečnou pohybovou kulturu, odpovídající kontakt, empatické naladění
- musí zvolit čas, prostor a pravidla potřebná k práci
- terapeut by měl být vyrovnanou osobností, proto by se měl snažit neustále na sobě pracovat
- terapeut vytváří atmosféru bezpečí a důvěry, odstraňuje rušivé vlivy
- terapeut rozumí obavám klientů týkajících se strachu z možného odhalení skrytých událostí, které ovlivňují jejich život
- přesně ví, kdy do skupiny zasáhnout a kdy ji naopak z vnějšku pozorovat a tak nerušit spontánní chod skupiny
- musí si být vědom neverbální komunikace, kterou velmi často užívá a umět s ní kvalitně pracovat

## 5. Historie taneční terapie

Tanečně-pohybová terapie vychází z moderního tance, datuje se k počátku 20. století. Této formě, jež zdůrazňovala výraz prožitku a původnost pohybu, předcházela forma klasická. Kdybych však měla zabrousit do věků úplně dávných nesmím zapomenout zmínit tanec spojený s různými rituály a léčebnými metodami, jak tomu bylo například u Indiánů. Tanec zaujímal důležité místo a funkci v životě člověka od nepaměti. Společně s hudbou patřil k nejcharakterističtějším prostředkům sebevyjadřování. Byl vždy důležitou součástí posvátných obřadů a rituálů, které se konaly na počest významných událostí. Bez tance a zpěvu by pozbyl obřad své podstaty. Každý kmen měl svůj bohatý repertoár a byl něčím specifický a charakteristický. Tanec často doprovázeli hudebníci a zpěváci. Některé tančili muži, jiné ženy a některé předváděli zvláště vyvolení jedinci, jako tomu bylo například u Irokézů. Ostatní tance byly pro všechny zájemce. Ještě další byly pouze pro členy určitých řádů, společenství a bratrstev, jako například čipevský Tanec Snu, kdy se užíval posvátný buben. Byly zde tance osobní, spolkové, kmenové atd., vždy určitého děje. Mezi nejznámější a nejzvláštější patří například tzv. Bizoní tanec. „Osm bizoních býků, v chýši oblečených do fantastického obleku...šlo ve dvojicích vedle sebe v nakloněné pozici, rozpraženými rukama roztahovali oblečení a drželi vztyčený vrbový vějíř...Když byli proti sobě, napřímili se a napodobovali bučení bizona.“<sup>13</sup> Zatímco pohyb mužů při tanci byl často rázný při rychlých změnách pozice a někdy i prudký, žen byl volnější, ačkoliv některé obsahovaly skok nebo výskok, a střídavým pomalým pohybem každého ramene se dosahovalo zvláštního kymáčení.

Léčebné rituály jsou u přírodních národů většinou spojovány s osobou šamana, který rituál provádí, dále jsou u nemocného přítomni jeho příbuzní, často i celá komunita. Šamani jsou považováni za první terapeuty. Některé šamanské praktiky, jako například čištění ran či přikládání bylinek, jsou fyzické, sugesce a rituály jsou spíše

---

<sup>13</sup> Taylor. F. Colin.: *Život Indiánů Severní Ameriky.*, Nakladatelství Volvox Globator 1997., 194. publikace., ISBN 80-7207-074-6., str. 45



psychologické. Tyto praktiky nejsou u šamanů odděleny, prolíná se i verbální a neverbální složka léčebného procesu.<sup>14</sup> I šaman jako terapeut měl své léčebné metody, své diagnózy. Patří mezi ně například ztráta duše, porušení tabu, nemoc zapříčiněná očarováním a podobné.

Další způsob pohybového vyjádření, který můžeme zařadit do historického vývoje, je tzv. tanec sv. Víta. Tento tanec je spojován s morovou epidemií, která se rozšířila v polovině 14. století našeho letopočtu v Evropě. Lidé, ve snaze ochránit se před smrtící nákazou se uchýlovali k různým rituálům. Právě tyto rituály byly spojovány s tancem a hudbou, protože obecně se tvrdilo, že veselost a radost od sebe mor odhání. Při tanci sv. Víta obnažení lidé divoce tančili v průvodech, jejich projev měl takovou sílu, že strhával přihlízející, kteří se k nim často přidávali. Lidé byli přesvědčeni, že tanečníci v transu jsou imunní vůči jakékoliv chorobě. „Poloobnažení či nazí mužové a ženy podivně tančili po ulicích a náměstích, vášnivě sebou zmítali s vypětím všech tělesných sil za doprovodu omamující hudby hudeců a jásavých písní. Vyčerpaní na smrt klesali k zemi s pěnou u úst. Duchovní proti nim ostře brojili, přesto se stal tento tanec velice nakažlivým.“<sup>15</sup>

Jak jsem již výše uváděla předchůdce moderního tance, tedy i taneční terapie byl tanec klasický. Balet se rozvíjel v 16. a 17. století ve Francii, Itálii a Rusku. Tato forma tance byla oblíbená zejména u dvora. Balet se ve svém nejranějším stádiu velmi lišil od baletu dnešní doby. První baletní představení se odehrávaly v rozlehlých halách, komnatách, lidé seděli v řadách ze tří stran. Jak jsem se dočetla v knize „*Vše o baletu*“ tanec obvykle tvořil pohyb geometrických forem, který měl z části symbolický význam. Tanečníci nebyli profesionálové, tančili pro radost. V 18. století došlo k velkému baletnímu převratu. Došlo k rozvoji techniky, začalo se tančit na špičkách a ve speciálních oděvech, v sukni

---

<sup>14</sup> Čížková, Klára.: *Tanečně- pohybová terapie*. Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str.13

<sup>15</sup> Studénková, L.: *Tanec sv. Víta. Taneční sezóna 2*, 1999, str. 24-25

zvané tutu. Postupem času však technika zvítězila nad výrazem, došlo ke ztrátě přirozenosti pohybu a projevu.

Ve 20. století vznikl moderní tanec jako reakce na ztrátu přirozenosti v baletu. Za zakladatelku je považována Isadora Duncanová (1887- 1927). Tato tanečnice vycházela z motivů přírody, tančila bosa, oděna v tunice. Její tanec se vyznačoval jednoduchostí, přirozeností a spontaneitou. Pokračování viz. kapitola 6.1.1.

### 5.1. Taneční terapie v USA

Tanečně pohybová terapie se začala utvářet po druhé světové válce a propojovala v sobě poznatky psychoterapie a zkušenost moderního tance. První taneční terapeuti neměli psychoterapeutické vzdělání, byli to většinou profesionální tanečníci, nebo učitelé tance, kteří ve spolupráci s psychoterapeuty navázali taneční kontakt s pacienty psychiatrických léčeben.

Marian Chaceová, terapeutka, která působila ve Washingtonu. Zabývala se novými formami tance, využívala náboženské a spirituální prvky. Zaměřovala se na individuální pohybový projev a jeho souvislost s aktuálním duševním stavem a psychickými potřebami, než na samotnou taneční techniku. Experimentovala s metodou, kterou sama nazvala „komunikace tancem“.<sup>16</sup> Později byla vyzvána ke spolupráci se St. Elizabeth hospital ve Washingtonu, aby tanec používala jako terapii. Také stála u zrodu ADTA (American Dance Therapy Association).

Francizka Boasová, ve 40. letech 20.století vyučovala děti kreativní moderní tanec, v psychiatrické léčebně v New Yorku. Snažila se o změnu obrazu těla zprostředkováním nových možností pohybu. Vycházela z psychiatra Paula Schildera. Na svých hodinách využívala hudbu, především perkuse.

---

<sup>16</sup> Čížková.Klára.:*Tanečně- pohybová terapie.*, Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str.25

Postupně došlo k rozpracování konceptu tanečně-pohybové terapie, na kterém se podíleli jak tanečníci, tak psychologové a psychiatři. Za další důležité osobnosti týkající se průkopnictví taneční terapie považujeme například Trudi Schoopovou, Mary Whitehouseovou, Liljan Espenakovou a další.

### 5.1.1. Isadora Duncanová

Tato tanečnice je v historii tance opravdovým klenotem. Jak je již výše zmíněno, stála při zrodu moderního tance. Narodila se v roce 1887 v San Franciscu, zemřela v roce 1927, v důsledku uškrcení se šálou.

Filozofická podstata tanečního a filozofického směru podle Duncanové vychází z tvrzení, že pohyb v přírodě je přizpůsoben liniím vln. Každá energie se projevuje vlnivým pohybem. Světlo i vzduch se rovněž šíří ve vlnách. Tanec podle Duncan filozofie nebyl záležitostí divadelní, měl evokovat prostý život. Měl být pojítkem mezi myšlenkami tanečníka a prožitkem diváka.<sup>17</sup> Isadoru přitahovaly antické ideály. Studovala řeckou filozofii a historii. Při výuce se vycházelo z poznatku, že energie tanečníka je soustředěna do centra trupu (solar plexus) a pohyb je veden těžištěm. Hlavními zásadami byly důraz na svalové uvolnění, přirozenost pohybu, využití svalového napětí, rozlišení vedeného a švihového pohybu.<sup>18</sup> Po několika měsíční práci nechávala Isadora žáky pracovat samostatně, vytvářet vlastní pohyby, improvizovat. První škola byla založena kolem roku 1904, blízko Berlína, za zakladatelky jsou považovány sestry Duncanovy. Výběr studentů probíhal volně, většinou po ukončení představení, žáci museli projít lékařskou prohlídkou. Isadora pak děti vychovávala bez nároku na honorář.

Její výuka měla specifický systém. Každá hodina začínala základní gymnastikou, pak následovaly rytmické cvičení, například

---

<sup>17</sup> Sternová. Carola.: *Isadora Duncanová a Sergej Jesenin.*, Mladá fronta 1998, str.

<sup>18</sup> Sternová. Carola.: *Isadora Duncanová a Sergej Jesenin.*, Mladá fronta 1998, str. 28

rytmizovaná chůze a jednoduché taneční kroky. Velký důraz byl kladen na improvizace, schopnost zapojit vlastní taneční myšlenky a vlastní tělo.

V roce 1914 se paní Duncanová přestěhovala do Paříže, spolu s jejími najtalentovanějšími žačkami, kde se jejich práce zaměřila i na vývarné umění. Díky světové válce byla Isadora donucena školu přestěhovat ještě dvakrát. Do Ameriky a do Německa. Nakonec přijala nabídku a zřídila školu v SSSR. V roce 1925 se škola usídlila na zámku nedaleko Salcburku. Studium tance mělo již pevný řád, bylo již velmi podobné studiu na současných konzervatořích, žáci tančili až osm hodin denně. Jejich rozvrh se rozšířil o předměty anatomie, pedagogiky, psychologie a další.

## 5.2. Taneční terapie v České Republice

V literatuře můžeme najít zmínky o využívání pohybových technik v psychoterapii, o tanci se okrajově zmiňuje například český psychoterapeut Kratochvíl, ten uvádí v rámci neverbálních technik i psychogymnastiku. Ta spojuje prvky tance, pantomimy a gymnastiky.<sup>19</sup>

S taneční terapií v Čechách je spojen i tzv. Duncanismus. Tento taneční a filozofický směr zaujal pražské osobnosti – Augustina Otčenáška, Karla Waignera a Jiřího V. Klímu. Ti v roce 1929 uspořádali v pražském sále Uranie představení Duncan školy.<sup>20</sup>

Skupina přátel sester Duncanových vyzvala k otevření Duncan pobočky v Praze. V letech 1931- 1932 se přesídlila do Prahy. Mezi první studentky patřila paní Jarmila Jeřábková, která později položila základy dětské pohybové výchovy. Od roku 1935 byla Jeřábkové svěřena do samostatného vedení Duncan školy. Na její místo usedla její žákyně Eva Blažičková, která v roce 1992 založila taneční konzervatoř v Duncanovském stylu a taneční školu vede dodnes.

---

<sup>19</sup> Kratochvíl, S.: *Skupinová psychoterapie v praxi*, Galén, Praha 2001.

<sup>20</sup> Sternová, Carola.: *Isadora Duncanová a Sergej Jesenin.*, Mladá fronta 1998, str. 29

V letech 1996- 1999 proběhl v pražské konzervatoři Duncan Centre výcvik tanečně- pohybové terapie pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně- pohybové terapie. Jako reakce vznikla v létě roku 2002 Česká tanečně- terapeutická asociace.

### **5.3. Taneční terapie ve Velké Británii**

Hlavním místem rozvoje tanečně- pohybové terapie ve Velké Británii bylo Laban Centre for Movement and Dance v Londýně. Zde se zabývali hlavně pozorováním a pohybovou diagnostikou ve spolupráci s americkou ADTA. V roce 1982 byla v Londýně založena Association for Dance and Movement Therapy. Taneční terapeuti v Anglii, z nichž můžeme jmenovat například Lynn Craneovou nebo Catalinu Garvieovou, rozvinuli svůj vlastní způsob práce, který byl ovlivněn zejména myšlenkami Rudolfa Labana.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Payne, H.: *Dance Movement Therapy: theory and practice.*, Tavistock/Routledge. London 1992

## 6. Teoretické přístupy psychoterapie používané v rámci taneční terapie

Řada tanečně-pohybových terapeutů tvrdí, že pohyb může znamenat mnoho věcí. Jestliže zvolíme specifické metody a zaměříme se na to, že spontánní pohyb poukazuje na nevědomou složku osobnosti a použijeme metodu volných asociací, volíme tím specifický přístup, který nahrazuje přístupy jiné. Lidské tělo a jeho psychika a dynamika představují složitou otázku.

Kdybychom měli zabrousit zpět do historie, zjistíme, že prvními tanečními terapeuty se stali tanečníci, kteří pracovali ve spolupráci s psychology a s psychoterapeuty. V současné době existují tři hlavní proudy tanečně-pohybové terapie, které vycházejí z psychoterapeutických přístupů. Patří mezi ně: terapie vycházející z gestalt terapie, terapie vycházející z psychoanalýzy a z jungovské psychoterapie.

### a) Gestalt terapie

Základním prvkem v taneční terapii, která je ovlivněná gestalt terapií je prožitek teď a tady, zaměření na přítomnost, prožívání a vyjadřování emocí. Gestalt terapie je forma expresivní terapie, klade důraz na chápání a psychického prožívání jako celku.

Za zakladatele gestalt terapie je považován F. Perls (1894 – 1970), psychoanalytik a psychoterapeut, který mimo jiné založil Gestalt institut s komunitou pro osoby sdílející jeho názory.

Hlavním pravidlem terapie je *princip přítomnosti*. Terapeut klade otázky „co máte nyní ve vědomí“, „co se nyní děje“....Pozornost se dále věnuje vztahu JÁ a TY. Pacient se často chová, jako by jeho slova směřovala do stěny nebo do vzduchu.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 87

V tanečně-pohybové terapii se zaměřujeme na uvědomování si prožitků v našem těle a integrujeme disociované části sama sebe. Využíváme experimenty, kterými se znovu vracíme ke svým minulým zážitkům. V gestalt terapii je důležité vnímat každou situaci v celku. Většina našich problémů vyplývá z neuzavřených tvarů- gestalt, situací, které nedostatečně prožijeme a chybně zpracujeme. Touto metodou se snažíme nedokončené situace rozpoznat a neuzavřené tvary napravit a uzavřít.

## **b) Psychoanalytická psychoterapie**

Tvůrcem psychoanalýzy je Sigmund Freud (1856-1939). Pracoval jako neurolog, později odešel do soukromé praxe. Využíval metodu hypnotického odreagování potlačených zážitků, postupně přešel k metodě volných asociací, vytvořil učení o přenosu, nevědomí a vývoji libida.

Psychoanalýza rozlišuje v psychice vedle vědomí další dvě složky: předvědomí a nevědomí. Předvědomí se skládá z duševních obsahů, které lze podle potřeby snadno do vědomí vyvolat, nevědomí je oblastí samostatnou. Jeho obsahem jsou pudové tendence, které mají rozhodující význam pro vývoj osobnosti a pro vznik neuróz.<sup>23</sup>

V taneční terapii se používá tělo jako nástroj, který nás přivádí k preverbálním a nevědomým zkušenostem. Přivedením těchto zážitků do vědomí odhalíme motivy chování, které si neuvědomujeme. Pracuje se odporem, úzkostí, přenosem a projekcí. Tanečně-pohybová terapie zkoumá nevědomí jako složku lidské osobnosti, kam člověk ukrývá své nesplněné potřeby a přání, která nemohla být přirozeně naplněna. Také se využívá metoda volných asociací, podle Freuda, která vede k uvědomování psychického prožívání. Metoda volných asociací v tanečně-pohybové terapii objevuje pohyb, pudové impulsy, obrazy,

---

<sup>23</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 20

které vystupují na povrch do vědomí. Psychoanalytickou cestou se mají vytěsněné potřeby odhalit, přivést do vědomí a vrátit pod kontrolu vědomého JÁ. Více v kapitole 7. Taneční terapie a hlubinná psychologie.

### c) Jungovská psychoterapie

C. G. Jung (1875-1961), švýcarský analytik a psychoterapeut. Začal rozvíjet koncepci archetypů a kolektivního nevědomí. Svůj přístup nazval analytickou psychologií. Byl autorem veřejností známou typologií, dělící lidi na extroverty a introverty, atd.<sup>24</sup>

Jung pracuje s tzv. psychoterapií v objasňování nevědomých souvislostí. Pacient čeká na vynořování duševních obsahů, které souvisejí s komplexem obsahujícím pacientův hlavní problém. Podstatnou součástí je analýza snů.<sup>25</sup>

Jung rozlišuje čtyři stádia psychoterapie. *Vyznání, osvětlení, učení a proměna*. Ve druhém stádiu dochází k práci se skrytými problémy, které vyvstávají v přenosu a jejich objasňování. Pacient si začíná uvědomovat, že přenáší všechny druhy nevědomých komplexů na terapeuta. S terapeutovou pomocí začíná těmto komplexům rozumět. V pohybu práce na této úrovni pokračuje, když pohybující se člověk zjišťuje, že má zábrany se pohybovat volně v přítomnosti svědka pohybu. Pohybující se člověk si začíná být postupně vědom svých fantazií o tom, co si svědek pohybu myslí, cítí nebo dělá. Vyjádření fantazií a zkoumání jejich významu jsou důležitými součástmi této práce. V tomto stádiu si také začne být pohybující se člověk vědom svého pohybového repertoáru a charakteristických témat, která se začínají opakovaně objevovat. Myslím si, že toto Jungovské stádium bylo výchozím prvkem pro taneční terapii. Terapeut se nezaměřoval pouze na verbální komunikaci, ale i na komunikaci neverbální, zkoumal význam klientova pohybu.

---

<sup>24</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 36

<sup>25</sup> Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 37



Tanečně-pohybová terapie vychází z Jungovy analytické psychologie. Terapeuti se drží pojetí osobnosti, pracují se symboly a sny. Prochází tzv. výcvikem jungiánské psychoterapie. Cílem této terapie je proces individualizace, klient se má stát co nejvíce sám sebou. V taneční terapii se také využívá tzv. aktivní imaginace, vyjadřujeme se pohyb na základě aktivních představ. Na základě této metody se nám vynořují pocity a prožitky, které mají souvislost s vnitřními představami a symboly a specificky se projevují v tělesném prožívání.

V tanečně-pohybové terapii můžeme také znázornit zážitky a sny, můžeme využít tzv. asociační experiment. Opět pracujeme s představami, které v nás vyvolávají nejrůznější pocity, které si můžeme při pohybu uvědomit a změnit.

## 7. Taneční terapie a hlubinná psychologie

Tato kapitola úzce souvisí s kapitolou předcházející. Jelikož toto téma považuji za velmi důležité, ráda bych se k němu nyní ještě vrátila a trochu rozvedla.

Při hledání teoretického rámce pro jakoukoliv formu aktivní imaginace se každý přirozeně dostane k psychologii C.G. Junga. Aktivní imaginace je přístup, který Jung vyvinul z vlastní potřeby odkrývat význam snů a fantazijních obrazů, stejně jako význam autonomních emociálních komplexů, které vystupují na povrch v běžném životě i v terapeutickém vztahu. Podle Chodorowové<sup>26</sup> jsou základem pro porozumění tanci a pohybu jako formě aktivní imaginace: 1. vztah těla a psychiky, 2. emoce. První téma vede k druhému, neboť emoce fungují jako spojka mezi tělem a psychikou.

Emoce a tanec jsou neoddělitelné. Emoce jsou pro tanec motivací a zároveň jsou jím vyjadřovány. Můžeme je považovat za jakýsi zdroj energie. Avšak stejně tak jako emoce ovlivňují tanec, tak i tanec ovlivňuje emoce. Zaleží na našem aktuálním rozpoložení, na náladě a psychické stabilitě. I taneční terapie je o vztahu těla a psychiky a o emocích. Taneční terapeut využívá tanec a pohyb a tělesnou zkušenost k vyjádření, komunikaci a změně emocí. Každá forma psychoterapie je úzce propojena s určováním diagnózy. Můžeme říci, že emoce jsou středem zájmu v každé analýze a psychoterapii, ať už přistupujeme z hlediska chování, hlubinné psychologie atd.<sup>27</sup>

Zkrátka pro Junga jsou emoce základem psychiky. Jsou zdrojem psychické energie. Naše nejobtížnější komplexy se vytvářejí kolem emocionálního jádra. Zároveň jsou emoce pramenem našich nejvyšších hodnot.

Jungův model psychiky v poslední době rozšiřuje Luis H. Stewart, který je stejně jako Jung přesvědčen, že emoce jsou základem pro rozvoj vědomí, a že existuje nerozdělitelný vztah mezi tělem a

---

<sup>26</sup> Chodorowová, Joan.: *Taneční terapie a hlubinná psychologie, imaginace v pohybu*. Triton 2006. ISBN 80-7254-554-X. str. 61

<sup>27</sup> Chodorowová, Joan.: *Taneční terapie a hlubinná psychologie, imaginace v pohybu*. Triton 2006. ISBN 80-7254-554-X. str. 62

psychikou. Pojednává o emocích vrozených, které každodenně rozšiřují pocity atd.

S tvrzením, že tanec a emoce spolu úzce souvisí jednoznačně souhlasím. Tanec bez emocí by pro mě nebyl tancem. Jasně, stručné, výstižné. Sama z vlastní zkušenosti vím, že emoce mohou ovlivnit tanec, stejně tak naopak tanec může ovlivnit emoce. Již několikrát se mi stalo, že jsem přišla na taneční hodinu vyčerpaná, bez nálady, na konci hodiny jsem byla plná energie s úplně jinými pocity než na začátku. Netvrdím, že to působí na všechny lidi stejně, ale myslím si, že pokud dotyčný má k tanci alespoň nějaký vztah, tak to ve většině případech funguje. Pokud se jedná o přímou práci s klientem, myslím, že je to dost podobné. S rozdílem, že klient je veden terapeutem, ten mu napomáhá dostat své emoce na správnou míru, popřípadě je směřuje správným směrem či usměrňuje. Jediný možný problém by mohl z mého pohledu vyvstat tehdy, pokud se pracuje ve skupině. Může dojít k ovlivňování emocí jednotlivých klientů navzájem. Avšak pokud hodinu vede dobrý terapeut, měl by tuto situaci zvládnout a uvést na pravou míru, tak aby každý prožíval své emoce individuálně a nenechával se strhnout ostatními.

## 8. Koncentrativní pohybová terapie

O tomto způsobu práce stejně tak jako o taneční terapii a hlubinné psychologii, by se dala napsat celá kniha. Je to téma velmi rozsáhlé, přesto považuji za důležité se o ní zmínit. Proto bych chtěla nyní věnovat tomuto tématu jednu kapitolu a uvést čtenáře do obrazu, co to vlastně ta koncentrativní terapie je.

Hlavním tématem koncentrativní pohybové terapie je léčba vnímáním a pohybem. Celá metoda práce se dělí do několika poloh, členění, podle kterých se pracuje. Začíná se v klidové poloze, nyní a zde, přechází se postupně do pohybu. Pak se znovu vrací zpět od prostoru a skupiny, od vnějšího a jiných k jednotlivému a vnitřnímu.

První fáze se nazývá **a) MÍSTO** - Každý z nás má ve svém životě určité místo. Jak v rodině, či zaměstnání, tak i například v zájmové činnosti, nebo jenom ve školní lavici, v kanceláři atd. Podle toho, jak si kdo z nás své místo vybírá, tak se i zařazuje do určité skupiny. Je tím charakteristický. Nestojíme-li tam, kam patříme, stojíme na místě nesprávném. Stejně tak to funguje i při koncentrativní pohybové terapii. Každý pacient si vybírá své místo, jak už v kruhu mezi ostatními, tak ve skupině, nebo prostoru tělocvičny. Mělo by mu být jasné, proč si ho vybral, například jestli mu je sympatické a jestli se na něm cítí dobře. To je i první otázka terapeuta, kterou klade, aby se pacienti zamysleli. „Sledujte, jaké místo jste nyní zaujali a jak se na něm cítíte“. Když si účastníci uvědomí, co vlastně cítí, necháme je, aby si dané místo prozkoumali a vyzkoušeli. Pokud se někdo na vybraném místě necítí dobře, není problém, aby si vybral nové. Když už všichni ví, kde je jejich místo, zkouší se různé kombinace, jako například jak se cítí, když na jejich místo přijde někdo další, jestli se na něm necítí sám, co mu probíhá hlavou, když svoje místo opustí atd. Účastník si uvědomuje všechny pocity i myšlenky, snaží se najít rozdíly, mezi jednotlivými situacemi. V této fázi se využívají i různé předměty, které mohou napomoci.

Používají se například boty, hřebeny, rtěnky, knihy a další. Klienti si jimi vyznačují to SVÉ MÍSTO.

**b) POLOHA** - Jak si kdo ustele, tak si i lehne. Spalo se mi dobře? Na zádech nebo na břiše? V této fázi se zkoumá vše co souvisí s polohou těla. Jaké pocity mám, když si lehnu tak či onak. Podle toho, jakou si kdo vybere polohu, může terapeut leccos zjistit. Například poloha na břiše je chápána jako chráněná, úzkost je patrná z pevně stisknutých, nebo překřížených končetin. Když se pacient uvelebí do své polohy, terapeut klade různé otázky. „Sledujte, jak každý z vás leží, co přitom tělesně vnímáte. Co z vás leží, co se nedá odložit?...“ Dále je pak terapeut vede, dává účastníkům různé povely, pozoruje je. Každý pohyb má svůj smysl, něco znamená.

**c) STOJ** - Jestliže hovoříme o stoji, musíme pomyslet na dolní končetiny. Stojíme pevně oběma nohama na zemi? Je náš postoj stabilní? Tato fáze se tedy zabývá končetinami, zaměřuje se na chodidla. Pracuje se s nimi jako by to byla nejintimnější část celého těla, hovoříme o nich, dotýkáme se jich, dotýká se jich někdo jiný. Co při tom cítíme, koho k sobě pustíme, jak se to dělá, to vše zkoumá terapeut a hovoří o tom se svými klienty. Dále se zkoumá jak kdo stojí, jak stabilní má postoj, zaměřujeme se na to, co chodidlo dělá, když se pohybuje. Později se od chodila dostáváme výš, ke kolenům. Zde si všímáme obdobných věcí. Polohy, stability, změn atd. Nakonec se zaměříme na celou spodní končetinu.

**d) CHŮZE** - Abychom přešli do chůze, musíme opustit své stanoviště. Každý člověk je podle své chůze charakteristický, má svůj způsob, jakým jde vpřed. Chůze je jedním z prvků, který je-li rozpoznán, podává nám pomocnou ruku k tomu, abychom poznali, jak se člověku vede, jak mu co jde. Naše současná situace vypovídá o tom, zda-li je chůze pevná, vzpřímená, nejistá, nebo naopak sebevědomá. Terapeut opět pracuje a hraje si s chůzí, dává účastněným otázky k zamyšlení, snaží se o vylepšení. Využívá metody imaginace.

e) **PROSTOR** - Jedná se o vytvoření vlastního životního prostoru, v němž se může pohybovat, žít, nalézt klid a bezpečí. Poznávám-li v pohybování se prostor, vnímám jeho hranice. Vnitřní tělesné prostory jsou pociťovány prostřednictvím tělesných stěn. Vnější prostor je ohraničený zdí, střechou, dveřmi atd. Nesmíme opomenout také prostor fantazijní. Způsob, jakým se člověk chová ke svým hranicím, vypovídá něco o tom, jakým způsobem je v prostoru, jak se tam chová, jak existuje ve svém životním prostoru. V této poslední fázi se opět snažíme o vymezení prostoru, o uvědomování si pocitů spojených s osobním prostorem, kdo z nás jak potřebuje prostor veliký, jak se naučit své pocity regulovat, nakládat s nimi.

Koncentrativní terapie se provozuje jak ve skupinách tak i individuálně, cíl je obdobný jako u jakékoli jiné formy terapie, jedná se zejména o zlepšení aktuálního stavu jedince.<sup>28</sup>

Tento způsob taneční terapie mi přijde již trochu složitější. Terapeut v tomto případě musí již opravdu umět číst mezi řádky. Už jen to, jaké místo si každý na začátku vybere o něčem svědčí. Myslím si, že tento způsob práce je náročný i pro klienta. On sám si v jednotlivých fázích klade otázky a pokouší se na ně odpovědět. „Proč jsem si vybral právě toto místo? Protože vedle té blonděaté paní nechci ležet, není mi u ní dobře. A vůbec u celé té skupiny se necítím ve své kůži...“ Samozřejmě pokud pacient nemůže přijít na správnou odpověď, je tam pro něj terapeut, který by mu měl pomoci. Myslím si, že princip této metody je podobný jako například u arteterapie. Někdo namaluje obrázek a ten už má v danou chvíli svůj význam, už tam prostě je a něco znamená, o něčem vypovídá. Stejně tak v koncentrativní taneční terapii každý pohyb, každá poloha má svůj smysl a nebyl zvolen klientem jen tak. Pak je už na terapeutovi, aby pomohl klientovi dát si dvě a dvě dohromady, jedině tak se můžou společně dobrat k nějakému cíli.

---

<sup>28</sup> Graffová, Christine.: *Koncentrativní pohybová terapie*. Albert. Boskovice 1999. ISBN 80-85834-63-4, str. 17- 59

## 9. Labanova analýza pohybu

### Rudolf Laban (1879- 1958)

Učitel tance, choreograf, filozof, vědec a architekt. V roce 1936 byl donucen pozastavit své taneční a divadelní aktivity v Německu, odchází do Anglie, kde pokračuje ve výuce a svých studiích taneční terapie. Vychází ze základů lidského pohybu, inspiraci čerpá i ve všedních záležitostech. V práci dělníků, v tkaní koberců, v bojovém umění, ale také například v projevech postižených. V Anglii zakládá svoje vlastní centrum, tzv. Laban centre of Dance, které funguje dodnes. Studenti z nejrůznějších koutů světa tam jezdí studovat tanec a taneční terapii.

Jestliže hovoříme o taneční terapii, nemůžeme opomenout Labanovu analýzu pohybu, ze které taneční terapie vychází, později ji rozvinula. Analýza se zabývá jedincem. Tím jak zachází se svým tělem, se svou silou, energií, vahou ve vztahu k prostoru a času, zkoumá jak svůj pohyb tvaruje. Principy pohybu jsou vysvětlovány tak, že lze analyzovat jakýkoliv aspekt lidského pohybového chování. Labanova analýza umožnila kvantitativní a kvalitativní popis pohybu. Analýza se zaměřuje na části těla, které jsou používány často, a které vůbec, jak je kombinováno využití jednotlivých částí těla, kolik prostoru kolem sebe osoba využívá atd.

Rudolf Laban je neodělitelně spojován s několika základními

pojmy:

- a) Tělo
- b) Kinesféra
- c) Kvality: plynutí, váha, čas, prostor.
- d) Tvar
- e) Roviny

### a) TĚLO

Tělo představuje naši tělesnou schránku, veškeré naše končetiny. Tělo, kterým pohybujeme, tancujeme. Zaměřujeme se na části těla, které často používáme, které nepoužíváme vůbec. Sledujeme, jak jednotlivé části při pohybu kombinujeme dohromady.

### b) KINESFÉRA

Kinesféra je osobní prostor člověka okolo sama sebe. Můžeme ji rozdělit na malou, střední a rozsáhlou. Velikost se určuje dle vlastního rozpětí paží. Kinesféru můžeme definovat jako „ vzdálenost, které lze okolo těla dosáhnout bez toho, aby člověk udělal krok“ a zároveň psychologicky jako „ prostor, který jedinec pocítuje jako svůj osobní, nebo ho ovlivňuje.“<sup>29</sup>

### c) KVALITY

Kvality jako takové úzce souvisejí s komunikací, sebereprezentací, se způsobem, jakým jedinec dokáže plánovat v čase. Vztahují se k emocím, vyvolávají představy. Kvality se pohybují mezi dvěma extrémy, poddání se nebo odpor proti váze, prostoru, času, plynutí.

Plynutí : plynutí, plynulost, je obsaženo v projevu každého jedince. Je spojováno s dýcháním a harmonickou rovnováhou mezi napětím a uvolněním v těle.

1. *Volné plynutí* – plynulý pohyb směřovaný směrem od těla, do okolí. Součástí je otevřenost a vnímavost vůči okolí. Zaměřujeme se na harmonii, uvolnění.
2. *Kontrolované plynutí* – pohyb je svázaný, kontrolovaný, jsou vytyčeny určité hranice. Zaměřujeme se na dech.

---

<sup>29</sup> Čížková.Klára.: *Tanečně- pohybová terapie.*, Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str.77



Váha: kvalita pohybu, která souvisí se stupněm svalového napětí.

1. *Lehkost* – jemnost v dotyku, v pohybu, překonává váhu těla a gravitaci. Zaměřuje se na relaxaci.
2. *Síla* – využívání váhy ve vztahu k okolí.

Čas : pohyb, který můžeme sledovat ve vztahu k času:

1. *zadržovaný* – aktivní užívání si času, expanzivní rozhodování o čase
2. *náhly* – okamžité rozhodnutí pro akci

Prostor : máme dva druhy pohybů, které můžeme ve vztahu s pohybem popsat:

1. *nepřímý* – souvisí s nezaměřenou pozorností, nemusí být zaměřený směrem k cíli
2. *přímý* – pohyb jde přímo k cíli, je přesně vedený, usměrněný

#### d) TVAR

Pokud hovoříme o tvaru pohybu, máme na mysli tvar těla a prostoru dohromady, kdy naše tělo vyjadřuje určitý vztah k okolí a okolnímu světu. Tvar popisuje, jak tělo vyplňuje prostor pohybem. Tvar vnímáme jako celek.

*Tvar vztahující se k tělu samotnému*- způsob pohybu, který se objevů zejména u dětí. Nepotvrzuje pravidlo, že tvar je spojení prostoru a těla dohromady, v tomto případě se jedná pouze o tělo samotné.

Máme několik tvarů pohybu, ze kterých vycházíme, tzv. vzorec plynutí:

1. Otvírání, zavírání
2. narůstání, zmenšování
3. směr ven, směr dovnitř

*Tvar a jeho změny vztahující se k vnějšímu prostředí* – hovoříme o vztahu k okolnímu světu.

1. Přímý pohyb – pohyb, který je orientovaný na cíl
2. Tvarování – pohyb tvarující se během pohybového procesu

e) ROVINY

Roviny, na kterých se pohyb odehrává. Můžeme je rozdělit na roviny vertikální a horizontální, kdy se pohybujeme ve směru nahoru - dolů, dopředu – dozadu, ze strany na stranu. <sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Čížková.Klára.: *Tanečně- pohybová terapie.*, Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str.77

## 10. Hlavní pojmy používané v tanečně-pohybové terapii

**Sebepředstava** – je to představa o nás samotných. Představa je výchozím bodem pro naše chování a jednání. Pokud máme o sobě představu, že jsme dobří, cítíme se tak. Pokud máme o sobě představu, že nám nic nejde a jsme neschopní, pak lehce můžeme sklouznout do neuróz, kdy je naše chování a jednání nefunkční.

**Osobní prostor** – je vzdálenost, kterou potřebujeme mezi sebou a ostatními lidmi. Tento prostor vyvolává pocit bezpečí. Každý z nás má potřebu osobního prostoru jinou. Například úzkostní lidé mají potřebu většího osobního prostoru.

**Úzkost těla** – tento termín znamená strach z tělesného ublížení. Často se vyskytuje u hypochondrů (hypochondr = člověk se sklonem zveličovat nebo vsugerovat si neexistující nemoci).

**Hranice těla** ( body boundary )– pocit toho, kde naše tělo končí. Lidé s pevnou tělesnou hranicí jsou více orientovaní na druhé, lépe vyjadřují své city. Slabá tělesná hranice způsobuje strach z lidí a celkovou uzavřenost.

**Představa těla** ( body- image)- představa o našem těle, o pocitech jaké nám dává. Představa těla je úzce spojena s osobností člověka.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Payne, Helen.: *Kreativní pohyb a tanec*. Portál. Praha 1999, str. 40

## 11. Role tanečního terapeuta

Aby mohl taneční terapeut správně vykonávat svoji práci, a aby mohl navázat vztah se svým klientem, klienty, musí dodržovat určité zásady. Mezi tyto zásady patří například akceptace, úcta, vřelost, empatie, značná autenticita (= pravost, původnost) atd. Pokud tyto zásady dodržuje, předpokládá se, že vztah mezi klientem a terapeutem by měl být naplňující.

Stejně jako u ostatních terapeutických směrů by měl i taneční terapeut projít vlastní zkušeností, aby dosáhl vlastního sebepoznání. Také je důležité, aby terapeut měl vzdělání nejen z oblasti psychoterapie, ale i z oblasti pohybové, ve které načerpá zkušenosti týkající se vlastního těla. Co, jak a kdy funguje, například jaké svaly musím zapojit, když se chci otočit, co u toho cítím. Měl by neustále rozvíjet svůj pohybový repertoár, znova a znova objevovat své pohybové, taneční možnosti. Snaží se rozvinout pohybové kvality, které používá málo, zřídka či vůbec nikdy. Jistých změn dosáhneme pouze tehdy, pokud budeme pohyb často a intenzivně opakovat.

Každý taneční terapeut by se měl vyvarovat jakéhosi předvádění se před klienty jako před publikem. Tento problém se čas od času vyskytuje u terapeutů, kteří se v dřívější době aktivně věnovali tanci jako takovému a byli zvyklí vystupovat před lidmi. V tomto případě mohou terapeuti svým ladným a estetickým pohybem odradit své klienty, kteří takovou schopnost krásného pohybu nemají.<sup>32</sup>

Role tanečně-pohybového terapeuta spočívá hlavně v tom, že nabízí stimulující interakci, čili vzájemné působení dvou nebo více činitelů, které klienta ovlivňují, a přijetí. Terapeut se setkává s pacientovým pohybem na jeho úrovni, čímž pacientovi sděluje: „Rozumím tomu, co mi říkáš.“ Terapeut by však měl poskytnout i tzv. strukturu- jakési limity možného chování, určité hranice, které by se

---

<sup>32</sup> Čížková, Klára.: *Tanečně- pohybová terapie.*, Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str. 65

neměly překročit. Struktura by měla být primárně bezpečná a podporující.

Úkolem terapeuta je tedy navázat vztah se svým klientem, vypěstovat si vzájemnou důvěru a zejména se snažit odstranit jeho dosavadní problémy nebo je alespoň změnit- zlepšit. K tomu, aby terapeut tohoto stavu dosáhl, musí dodržovat určité zásady (viz. výše), být „profesionální“. Jde také o hodnocení možností a porozumění situací a postavení, ve kterých se klient nachází.

## 12. Etické normy tanečního terapeuta

Jako každý jiný psychoterapeut, tak i taneční terapeut musí nebo by alespoň měl dodržovat určité etické zásady. Patří mezi ně například respektování důstojnosti a hodnoty jednotlivce a usilování, zachování a ochrana základních lidských práv.

Taneční terapeut by měl průběžně rozvíjet své poznatky o lidském chování, o tom, jak lidé rozumějí sami sobě a ostatním, a využívat tyto poznatky pro dobro ostatních. Pokud se snaží dosáhnout těchto cílů, měl by vynaložit veškeré úsilí k ochraně zájmů lidí, kteří vyhledávají jeho služby, jejich blízkým (není-li to v rozporu s potřebami klientů), a všech účastníků, kteří jsou zapojeny a mohou se stát zkoumanými objekty.

Za další zásady považují, že terapeut by měl respektovat své kolegy a ostatní členy své profese. Své dovednosti by měl používat v situacích, kdy je to potřebné pouze s dobrými účely, v žádném případě by se neměl dopustit jejich zneužívání.

Taneční terapeut by měl přijmout zodpovědnost v otázce důvěry svých klientů, opět by se měl vyvarovat zneužití například co se týče anonymity atd.

### Etické zásady pro evropské psychoterapeuty :

1. Odpovědnost – kdy terapeut přijímá zodpovědnost za své chování a jednání a vynaloží veškeré úsilí, aby zabezpečili vhodné využití svých služeb.
2. Kompetence – terapeut si je vědom hranic své kompetence a mezi terapeutických technik. Poskytuje pouze takové služby a používají, ke kterým je opravňuje výcvik a zkušenost.
3. Morální a právní normy – morální a etické zásady chování terapeuta jsou stejnou měrou jako pro ostatní občany jejich osobní záležitostí,

s výjimkou případů, kdy by toto mohlo narušit plnění pracovních povinností.

4. Důvěrnost – primární povinností terapeuta je respektovat důvěrnost informací získaných od osob v průběhu své terapeutické práce. Ostatním tyto informace sdělují pouze se souhlasem dané osoby, s výjimkou těch neobvyklých případů, kdy by nesdělení pravděpodobně uvedlo danou osobu nebo osoby jiné do nebezpečí.
5. Zájmy klienta – terapeut respektuje integritu a chrání zájmy lidí a skupin, se kterými pracuje.
6. Profesní vztahy – terapeut jedná s ohledem na potřeby, odlišné kompetence a povinnosti svých kolegů terapeutů, psychologů, lékařů a pracovníků jiných profesí. Respektuje práva a povinnosti těchto svých kolegů vůči institucím či organizacím, s nimiž jsou svázáni.
7. Veřejná prohlášení – veřejná prohlášení, oznámení o poskytovaných službách, reklama a aktivity podporující terapeuty slouží k tomu, aby si veřejnost mohla vytvořit informované názory a měla možnost volby.
8. Diagnostické techniky – jedná se o ochranu diagnostických výsledků před zneužitím. Respektují právo klienta znát výsledky, učiněné interpretace a základy, ze kterých vychází jejich závěry a doporučení.
9. Výzkum – rozhodnutí provést výzkum spočívá na uváženém rozhodnutí jednotlivého terapeuta o tom, jak nejvíce prospět lidské vědě a lidskému blahobytu.

### 13. Souvislost taneční terapie s muzikoterapií a arteterapií

Vztah tanečně- pohybové terapie s arteterapií a muzikoterapií je velmi úzký, jelikož tyto obory se velmi často doplňují nebo na sebe navazují. Například ke konci hodiny taneční terapie můžeme využít techniky arteterapie, kdy klienti namalují své předchozí pocity a vjemy, proces malování slouží k dokonalému zklidnění.

Všechny tyto tři techniky terapie vytvářejí ve skupině lidí atmosféru otevřenosti, zvyšují empatii a asertivitu. Pokud se nám podaří uvolnit atmosféru a dosáhnout toho, že je otevřená, je to jeden z bodů, kdy terapeut pracuje správně, jak by měl.

Navázání vztahu mezi klientem a terapeutem funguje stejně jak v tanečně- pohybové terapii, tak i v arteterapii a muzikoterapii.

V současné době se terapeutický repertoár rozrostl ještě o tzv. dramaterapii, kdy terapeut využívá prvky divadla a divadelní výchovy a aplikuje je na klienty. Klienti si mohou vyzkoušet nejrůznější role, například obsazují členy své rodiny, postupně docházejí k různým závěrům a sledují své pocity a pocity ostatních.

Všechny tyto směry můžeme nazvat jako neverbální techniky nebo obory psychoterapie. Fungují na stejném principu, využívají prvky z jednotlivých směrů, které napomáhají terapeutovi dostat se blíže ke klientovi a lépe identifikovat posléze řešit jeho problémy. Všechny tyto metody lze díky neverbálním technikám využít u nejrozmanitějších věkových a cílových skupin. Můžeme zde sledovat značný vývoj v čase a jak jsem se již výše zmiňovala snadné propojení s ostatními terapeutickými metodami.



## **14. Primitivní exprese**

Terapie využívá jednoduchý rytmus, pohyb a hlasové vyjádření. Základem techniky je skupina, vztah k zemi, jednoduchost pohybů a jejich opakování. Pokračování viz. kapitola 14.1.

### **14.1. Hodiny Tanečně-pohybové terapie**

V této části se budu věnovat vlastním poznatkům, kterých jsem nabyla v rámci několika hodin tanečně – pohybové terapie pod vedením Markéty Drahotové.

Márkéta Drahotová se zabývá technikou primitivní exprese, která je inspirovaná primitivními tanci doprovázenými strhujícími rytmy bubnů. Přejímá důležité atributy původních kmenových tanců objevujících se ve všech kulturách: významnou účast skupiny, kontakt se zemi, rytmickou přesnost, opakování pohybů, hlasový doprovod.

Podívejme se nyní, jak vypadá jedna typická hodina primitivní exprese, tak jak jsem ji sama prožila zevnitř i viděla zvenčí na hodinách tanečně-pohybové terapie..

Lekce probíhá v prostorném sále a trvá většinou 1,5 hodiny. Lidé se převléknou do sportovního a pohodlného oblečení.. Jejich počet by se měl pohybovat v rozmezí třiceti až čtyřiceti lidí, nás však bylo jen šestnáct. Úvodních 20 – 30 “rozehřívacích” minut nedoprovází žádná hudba. Lidé se volně procházejí po prostoru, protahují se, zívají, uvolňují se. Svět slov je nahrazován neverbální komunikací. Terapeut zadává různé styly chůze (v předklonu, široce a těžce jako medvěd, lehce ve výponu, z pomalé chůze zrychlovat až téměř do běhu a zase zpomalovat až do zastavení, ostře měnit směry na tlesknutí atd.). Následně se účastníci postaví do řad proti vedoucímu a procvičují jednotlivé části těla. Soustředí se hlavně na vertikální a horizontální tělesnou osu a trénují rovnováhu. Posilování a procvičování všech svalových skupin je

důležité pro dobrou koordinaci pohybů, pro pocit, že své tělo ovládám a nejsem naopak ovládán vlastní tělesnou nemohoucností.

Určitým mezičasem je krátká střední fáze. Lidé si sednou do kruhu a začínají uvědoměle pracovat s rytmem. Posílají si po kruhu rytmické motivy, skandují svá jména, vzájemně se vyvolávají. Snaží se přitom nepřerušit stálý rytmický proud.

V další části hodiny se již pracuje s hudbou. Většinou jsou přítomni živý hráči, kteří hrají na africké bubny, my jsme však pracovali pouze s nahrávkami, kterými byla zásobena naše vedoucí skupiny. Africké rytmy jsou velmi intenzivní a krásné, dunivý zvuk bubnů rezonuje v těle a přímo nutí k pohybu. Vychází se z jednoduchého přešlapování z nohy na nohu, ke kterému se postupně přidávají pohyby paží, poskoky, chůze do všech světových stran, otáčky kolem své osy, gesta znázorňující setí, sklizení, rybolov, odhazování, přijímání, hlazení něčeho, sekání a švihání, napodobování zvířat.

Lidé při některých cvičeních procházejí mezi sebou a zdraví se krátkou pohybovou sekvencí. Každou úlohu doprovází hlasová produkce – úsečné slaviky “ha, ha”, “ta,sa” nebo krátké zpívané melodie “a – mari – jé, a – ma – já, e – ja – lá”. Všechna cvičení zadává terapeut, každé z nich je upřesněno a předvedeno. Očekává se tedy, že všichni budou cvičit totéž. Prostor improvizace není otevřen, ale přesto si každý najde svůj osobní styl. Pohyby symetricky zaměstnávají pravou i levou polovinu těla, mnohokrát se opakují a zrychlují jednak tím, že nejdříve se cvičí na čtyři doby, pak na dvě a pak každý pohyb na jednu dobu, a také tím, že tempo se pořád zrychluje. Atmosféra se stupňuje, euforie narůstá, pohyby nabývají na intenzitě, skupina se cítí být sjednocena – v té chvíli se blíží závěrečný chór.

Všichni začínají v kruhu stejnou pohybovou variací se stejným hlasovým doprovodem. Terapeut však postupně každé čtvrtině kruhu přidělí jinou variaci ve stejném rytmu. Zní velký polyfonický sbor. Lidé opustí své místo v kruhu a procházejí mezi sebou, každý se svou variací,

kteřou ředvádí ostatním. Rytmus se neustále zřychluje, vzrušení dosahuje vrcholu a v jednom okamžiku na pokyn terapeuta chór přejde do závěrečné 2 – 3 minutové improvizace. Každý se ponořl do svého vnitřního rytmu a bubny nechá znít skřze své tělo. Tančí tak, jak cítí. Zvláště v této závěrečné fázi je patřný vstup do transového stavu. Na poslední terapeutův pokyn všichni přerušl svůj volný tanec, a aniž by vypadli z rytmu, rozvibrují všechny části svého těla až do nejvyššího napětí. Hlasový doprovod stoupá a sílí a zlomí se až s posledním úderem do bubnů. Všichni zhluboka vydechnou, uvolní se a pomalu se vrací zpátky do běžného všedního dne. Bylo by možné napojit krátkou relaxaci, ale skupina, ke které jsem patřila, si to nepřála. Chtěli si uchovat získanou energii a zdálo se jim, že relaxace by je o ni připravila. Nyní si můžeme uspořádat jednotlivé prvky primitivního výrazu, které působí terapeuticky.

Podle Schott-Billmannové (1994) to jsou:

1. skupina
2. rytmus
3. vztah k zemi
4. jednoduchost pohybů
5. opakování
6. taneční variace přesně zadávané terapeutem
7. hlasový doprovod
8. binarita
9. zážitek transu

Autorka k nim dodává další tři prostředky, které v primitivních tancích jsou sice obsaženy také, ale s jiným důrazem a významem než v naší kultuře:

10. hra s transgresí
11. sublimace
12. vkládání jednotlivých terapeutických prostředků do rituálu

## 1. Skupina

Tanec v primitivní společnosti neměl nikdy funkci dnešního baletu. Všichni byli jeho aktivními účastníky, všichni cítili svou příslušnost ke komunitě, k celku.

Primitivní exprese není pravou skupinovou terapií, protože ve svém prvním plánu nepočítá se skupinovou dynamikou a jejím vývojem. Je to spíše terapie kolektivní, která využívá interpersonálních interakcí. Již samo členství ve skupině však působí léčebně, zvláště u izolovaných, infibovaných a depresivních pacientů. Společně prováděná energizující taneční aktivita zvyšuje skupinovou kohezi a spolu s akceptujícím a povzbuzujícím vystupováním terapeuta tvoří základ atmosféry psychologického bezpečí. Podílení se na skupinovém tanci, neverbální kontakt s ostatními a také neverbální přijetí ostatními může být samo o sobě korektivní emoční zkušeností.

## 2. Rytmus

Rytmus je univerzální pojem označující různé druhy pohybu v časové posloupnosti (Sedlák, 1990). Existuje jako neoddelitelná vlastnost přírodních jevů, biologických pochodů a tělesných úkonů lidského organismu. Často se mluví o rytmické střídání dne a noci, přílivu a odlivu, ročních období, hodin, minut a sekund, biologických rytmech spjatých s tlukotem srdce, pulsací v tepnách, dýcháním, bděním a spánkem.

Sedlák (1990) shrnuje starší i novější výzkumy, které jednomyslně potvrzují, že rytmické cítění není pouhým nasloucháním a zpracováním časového průběhu hudby, ale je provázáno současně probíhajícími pohybovými reakcemi organismu. Psychofyziologický základ hudebního rytmu i tempa je motorický. Při vnímání a provozování hudby jsou podvědomě inervovány některé skupiny svalů a posluchač projevuje tendenci provádět pohyby odpovídající charakteru jejího

metricko – rytmického členění. Tyto pohyby mohou být vnější (vytřukávání rytmu prsty, poklepávání nohou, pohyby končetin, trupu, hlavy) nebo vnitřní (svalové stahy hrudního koše, pohyby hrtanu, změny v rychlosti dýchání aj.).

Íljinová (1961) hledala ve svém výzkumu typ rytmu, na který je motorická odpověď nejsilnější. Zjistila, že rozhodující úlohu hraje pravidelné, tudíž předvídatelné střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Přesně takový je doprovod bicích nástrojů na hodině primitivního výrazu.

Zvuk bubnů, který je blízký srdečnímu tlukotu, reaktivuje životní sílu a energii. Dle psychoanalytické školy je to proto, že lidem nabízí zvukovou lázeň blízkou zážitku plodu vnímajícího tlukot matčina srdce. Mihule (1984) referoval o výzkumech amerického vědce Lee Salka, který zjistil, že již před narozením má dítě vtisknuty do paměti vzorce řad počítacích dob, jejichž rychlost odpovídá frekvenci matčina srdce, tj. Asi 72 úderům za minutu. Základy vnímání časového průběhu hudby jsou tak již opravdu položeny v prenatálním životě dítěte.

Během cvičení primitivního výrazu terapeut mnohokrát zastaví hudebníky i tanečníky v plné akci. Je to tzv. okamžik STOP. Zároveň s posledním úderem do bubnu se zastaví i tělo tanečnickovo přesně v té pozici, ve které zrovna bylo. Sál připomíná pohádku o Šípkové Růžence. Všichni strnou ve zlomku sekundy a nějakou dobu vydrží bez hnutí ve své póze. Je to bleskurychlý přechod z plného tance do naprosté nehybnosti, který umožňuje pacientům soustředit se lépe na své tělo. Vnímají pulzující energii, jsou pány svého těla, protože ho dokážou zastavit v jakémkoliv okamžiku. To, že pózu drží sami bez rytmické podpory a bez terapeutova vzoru, napomáhá autonomii. Zpřesňuje se i subjektivní obraz těla.

### 3. Vztah k zemi

Prvním úkolem tanečníka na hodině primitivní exprese je přebrat rytmus svými nohama, energicky přešlapovat z nohy na nohu a tepat při tom zem. Má cítit, že je spjat se zemí, že je pevná pod nohama, že se o ní může opřít a získat její podporu. V jiných cvičeních jí např. Vyzývá jako Matku Zemi a obrací se k ní svými symbolickými gesty. Každý z nás by měl cítit pevnou půdu pod nohama, cítit pevný základ v něčem co je jisté. V tom tkví i vztah k terapii. Například to, jak se umíme postavit nohama na zem souvisí se schopností řešit naše osobní problémy, jakou například hrajeme roli v rodině.

### 4. Jednoduchost pohybu

Taneční sekvence primitivního výrazu jsou jednoduché, protože se odvíjí od prosté chůze. Jsou snadno přístupné i netanečnickům. Navíc se mnohokrát opakují, takže se člověk brzy může přestat soustředit na posloupnost kroků a gest a spíše se věnovat jejich provedení – dává jim hloubku, výraz a smysl. I ti, kteří odjakživa tvrdí, že tančit neumějí zjistí, že vlastně tančí. To je motivuje k další práci.

### 5. Opakování

Primitivní tanečníci svá gesta neúnavně opakují. Jednají podobně jako dítě, které objevuje vnitřní strukturu věty nebo pohybu tím, že je donekonečna opakuje (Scott – Billmann, 1992). Opakování jednoduchých pohybů indukuje rovněž změněný stav vědomí, trans. Tanečník jako kdyby se nechal nést vlnami rytmů a splýval s nimi. Krokové variace jsou snadné, a přesto ne nezajímavé. S každým opakováním, se může odvážit dál v drobném experimentování se zadaným pohybem – určitému kroku přidá na důrazu, jinému na lehkosti, gesta paží se stanou výmluvnějšími. I přesně zadaná cvičení tak poskytují prostor pro sebevyjádření. Mírný trans navíc odbourává únavu a zvyšuje zaujetí pro činnost. Opakování je matka moudrosti. Tím, že tanečník opakuje jednoduché krokové variace si přijímá pohyb za svůj, čím déle

ho opakuje, tím více si je v něm jist. Pak může přidat kroky další. Otvírají se mu nové možnosti.

#### 6. Taneční variace přesně zadávané terapeutem

Terapeut podle Schott – Billmannové (1994) vystupuje v roli matky, která dítěti nabízí možné cesty, nebo v roli šamana, který rovněž nabízí symbolické modely, jež mohou v nitru příjemce rezonovat s jeho vlastními obsahy.

Tanečník (pacient) si nemusí vymýšlet, co bude dělat, může se plně odevzdat výzvám přicházejícím zvenčí. Odpočine si tak sám od sebe a uvolní se. Zmíněná taneční terapeutka ostře vystupuje proti přemrštěnému individualismu dnešní doby. Ukazuje, že radost se rodí z pospolitosti. Primitivní exprese není davové šílenství bez pravidel; naopak, každý je nucen podřídit se jasným požadavkům. Nehraje se na divocha, ale hledá věčná lidská témata zakódovaná do pohybů vycházejících ze všech kultur světa.

Nabízená gesta jsou archetypy, které umožňují vzbudit a vyjádřit všechny univerzální lidské city: lásku, nenávisť, hrdost atd. Jsou nabízeny v tom pořádku, v jakém jde podle psychoanalýzy vývoj jedince. Každý je přijímá na pozadí své osobní historie, která jim dává jedinečnost. Styl provedení tak nese stopy subjektivního životního příběhu (Schott – Billmann, 1991).

#### 7. Hlasový doprovod

Hlasový doprovod je psychologicky vysoce účinná, obecně uskutečnitelná a pro jedince velmi přirozená činnost. I jednoduchý zpěv je dobrým dechovým cvičením, rozšiřuje hrudník a zvyšuje vitální kapacitu plic. Navozuje relaxaci svalstva, které již dlouho využívá logopedie při nápravě koktavosti. Zlepšuje nejen obecnou hudebnost, ale rytmem, intonací a barvou obohacuje i řečový projev (Sedlák, 1990).

Hlas tanec doplňuje a činí z něj širší zážitek jak pro tanečníka, tak pro diváka. Podtrhuje pohyb, zdůrazňuje ho a spolu s ním má velkou abreakční sílu. Tvoří samostatnou kapitolu aktivní muzikoterapie. Důležitý je také dialog mezi terapeutem a sborem, který vzniká hlasovou alternací (terapeut předzpěvuje jednu melodii, sbor mu odpovídá jinou).

#### 8. Binarita

Primitivní umění se vyznačuje párovostí. Začíná střídavým podupáváním obou nohou a šíří se na všechny ostatní části těla. Pohyby jsou zdvojeny, jsou identické, symetrické nebo komplementární. Můžeme je opět pozorovat u dětí, které znovu a znovu berou a upouštějí nějaký předmět, otvírají a zavírají dveře, rozsvěcují a zhasínají světlo. Pohyby sdružené v symetrické nebo komplementární dvojice přinášejí cvičícímu pocit uspokojení a harmonie.

#### 9. Trans

Rezonující a postupně se zrychlující rytmus bubnů, opakování kroků a gest a radostná atmosféra ve skupině vedou k mírné změně vědomí. Lehký trans je žádoucí, protože zvyšuje zaujetí každého účastníka pro činnost, rozpouští obrany, ostýchavost a strach z trapnosti, ze zesměšnění. Rozrušení racionální cenzury umožňuje pustit se v pohybovém a hlasovém projevu pokaždé o něco dále, hlouběji. Podvědomí se otevírá pro přijetí nabízených symbolických vzorců jednotlivých cvičení. Trans snižuje únavu a naopak zvyšuje radost z pohybu.

#### 10. Hra s transgresí (transgrese = překročení, přestup, porušení)

Hřejivá atmosféra a mírný trans umožňují přehrávat i vážné jevy (např. Agresivitu nebo svádění) s nadhledem a humorem. To, že tanečník něco předvádí jenom "jako", nijak nesnižuje účinnost takového cvičení. Jako dítě ve hře si může odreagovat jinak potlačené emoce. Hra přitom slouží jako diskrétní závoj



## 11. Sublimace

Druhým podobným závojem je umění. Během seance primitivního výrazu se tanečníci snaží zdokonalovat své pohyby, snaží se přiblížit svému ideálu a dosáhnout krásna. Primitivní estetika je jednoduchá, vyznačuje se dlouhými nezaoblenými liniemi a pravými úhly. Odmítá vše příliš zdobné. Gesta se stávají krásnými, vycházejí-li z nitra a jsou-li pravdivými, smysluplnými. Tanečníci jsou zároveň umělci a zároveň materiálem čekajícím na zpracování, což tanec odlišuje od jiných forem arteterapie. Tento fakt umožňuje vysokou autentičnost výrazu. Setkání se skupinou navíc obohacuje vlastní rejstřík pohybových forem a umožňuje reciprocitu.

## 12. Rituál

Rituální stereotyp je skupinovou záležitostí a má úzký vztah k obřadu. Stereotypizace navyklých úkonů v dané posloupnosti je důležitá pro jeho správný průběh. Lidem dává pocit sounáležitosti a vytváří působivou atmosféru sdílení emocí. Rituální činnosti vkládáme nejrůznější významy, její účastníci věří, že jejich obřad má transcendentní význam, že jsou jeho prostřednictvím spojeni s něčím, co je samotné přesahuje, co dodává sílu jejich snažení a propůjčuje hlubší smysl jejich životu.

Primitivní exprese je zároveň skupinovou slavností a zároveň symbolickou psychoterapií. Nabízený rituál v sobě obsahuje metaforu zobecněné lidské zkušenosti, poskytuje také bezpečí pevně daných hranic a umožňuje řídit a strukturovat uvolněnou energii.

Primitivní exprese je adresována široké veřejnosti; zdravým i duševně nemocným. Představuje scénu, kde se odvíjí proud života plný lidského snažení a tužeb, skupinových interakcí i individuálních tajných

“modliteb”. Je to oslava energie jako životabudiče – člověk, který tančí, je opakem mrtvé nehybnosti...<sup>33</sup>

### **14.1. Hodnocení**

Na začátku hodiny se většinou diskutuje o tom co se bude dělat, ke konci hodiny se obvykle debatuje o svých zkušenostech a zážitcích. Tentokrát tomu tak nebylo. Terapeutka cíleně nevysvětlovala žádné podrobnosti, co, jak a proč se dělá. Nechávala nás v nevědomosti, abychom nebyli ovlivněni teorií a mohli se hluboce ponořit do svých pohybů, aniž bychom přemýšleli o tom, co a proč děláme. Uvolnění a pocit dobrého rozpoložení se dostavil. Až na konci semestru vysvětlila princip a způsob práce při této terapii.

Uvědomila jsem si, že v některých okamžicích jsem prožívala stav jakéhosi propojení mezi svým pohybem a emocemi. Jsem přesvědčena o tom, že pomocí tanečně-pohybové terapie- primitivní expresí se dá projevovat duševní prožívání, a že terapie umožňuje náhled a prostor pro změnu. Tento druh terapie se dá využít v případě, kdy je verbální komunikace omezená, narušená nebo není vůbec možná. Má léčebné účinky.

---

<sup>33</sup> Poznámky z hodin Primitivní exprese, čerpáno-Jaroslava Blížkovská, Studium primitivní exprese, Praha

## 15. Závěr

Už jako malé děti jsme s naprostou přirozeností tančili, zpívali, malovali. S narůstajícím věkem jsme se začali zajímat úplně o jiné věci, začali jsme mít „dospělácké starosti“ a na tak krásné věci jsme úplně zapomněli. Proto jsem velice ráda, že za posledních několik let se rozvinuly techniky, které se k naším dětským radostem vracejí zpět. Taneční terapie, ale i například dramaterapie, arteterapie nebo muzikoterapie využívá toho, co nás vždy bavilo a co jsme dělali s radostí, nehledě na to, že to může ještě někomu pomoci. Hlavním významem těchto technik je něco tvořit. Tvořit může každý z nás bez ohledu na to jak je starý, jestli je „černý“ nebo „bílý“, jestli má jednu ruku nebo dvě. Nejdůležitější je to, ne jak naše dílo vypadá, ale s jakými pocity ho vytváříme. Fantazii a schopnost vytvářet nové skutečnosti především vlastním tělem máme v sobě všichni.

Tanec platil za součást všech kultur včetně té naší, proto je také součástí každého z nás i když si to vůbec neuvědomujeme. Proto nesmíme dopustit, aby práce s tancem a jeho vnímání vůbec, upadly v zapomnění. Měli bychom se snažit tento projev naší osobnosti dále rozvíjet a ukazovat jeho přirozenost, krásu a spotálnost.

Na začátku této práce jsem si uložila jako hlavní cíl obeznámit čtenáře se základními prvky této metody. Během jejího zpracování jsem si ale uvědomila, že bych byla i ráda, kdyby si po jejím přečtení čtenář odnesl něco více než pouhá fakta a abych podnítila zájem o tuto terapii, ke které máme všichni tak blízko, že to leckdy ani netušíme.

## 16. Odkazy

- <sup>1</sup> Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 12
- <sup>2</sup> Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 13
- <sup>3</sup> Vymětal, Jan.: Úvod do psychoterapie. Psychoanalytické nakladatelství. J. Kocourek- Praha. str. 9
- <sup>4</sup> Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 228
- <sup>5</sup> Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 17
- <sup>6</sup> Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 17
- <sup>7</sup> Kroschlová, Jarmila.: Výrazový tanec. Orbis. Praha 1964. 1. vydání, str. 86
- <sup>8</sup> Čížková, Klára.: Tanečně- pohybová terapie. Nakladatelství Triton, Praha 2005. 668. publikace. Vydání 1. str. 33
- <sup>9</sup> Čížková, Klára.: Tanečně- pohybová terapie. Nakladatelství Triton, Praha 2005. 668. publikace. Vydání 1. str. 33
- <sup>10</sup> Čížková, Klára.: Tanečně- pohybová terapie. Nakladatelství Triton, Praha 2005. 668. publikace. Vydání 1. str. 35
- <sup>11</sup> Vymětal, J.: Psychoterapie- pomoc psychologickými prostředky. Horizont. Praha 1987. str. 47
- <sup>12</sup> Čížková, Klára.: Tanečně- pohybová terapie., Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str. 36
- <sup>13</sup> Taylor. F. Colin.: Život Indiánů Severní Ameriky., Nakladatelství Volvox Globator 1997., 194. publikace., ISBN 80-7207-074-6., str. 45
- <sup>14</sup> Čížková, Klára.: Tanečně- pohybová terapie., Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str. 13
- <sup>15</sup> Studénková, L.: Tanec sv. Víta. Taneční sezóna 2, 1999, str. 24-25
- <sup>16</sup> Čížková, Klára.: Tanečně- pohybová terapie., Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str. 25

- <sup>17</sup>Sternová. Carola.: Isadora Duncanová a Sergej Jesenin., Mladá fronta 1998, str.
- <sup>18</sup>Sternová. Carola.: Isadora Duncanová a Sergej Jesenin., Mladá fronta 1998, str. 28
- <sup>19</sup>Kratochvíl. S.: Skupinová psychoterapie v praxi, Galén. Praha 2001.
- <sup>20</sup>Sternová. Carola.: Isadora Duncanová a Sergej Jesenin., Mladá fronta 1998, str. 29
- <sup>21</sup>Payne, H.: Dance Movement Therapy: theory and practice., Tavistock/Routledge. London 1992
- <sup>22</sup>Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 87
- <sup>23</sup>Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 20
- <sup>24</sup>Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 36
- <sup>25</sup>Kratochvíl, Stanislav.: Základy psychoterapie. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 37
- <sup>26</sup>Chodorowová, Joan.: Taneční terapie a hlubinná psychologie, imaginace v pohybu. Triton 2006. ISBN 80-7254-554-X. str. 61
- <sup>27</sup>Chodorowová, Joan.: Taneční terapie a hlubinná psychologie, imaginace v pohybu. Triton 2006. ISBN 80-7254-554-X. str. 62
- <sup>28</sup>Graffová, Christine.: Koncentrativní pohybová terapie. Albert. Boskovice 1999. ISBN 80-85834-63-4, str. 17- 59
- <sup>29</sup>Čížková. Klára.: Tanečně- pohybová terapie., Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str. 77
- <sup>30</sup>Čížková. Klára.: Tanečně- pohybová terapie., Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str. 77
- <sup>31</sup>Payne, Helen.: Kreativní pohyb a tanec. Portál. Praha 1999, str. 40
- <sup>32</sup>Čížková. Klára.: Tanečně- pohybová terapie., Nakladatelství Triton, Praha 2005 – 668. publikace., Vydání 1., str. 65
- <sup>33</sup> Poznámky z hodin Primitivní exprese, čerpáno-Jaroslava Blížkovská, Studium primitivní exprese, Paříž

## 17. Literatura

1. Blažičková, Eva.: *Metodika a didaktika taneční výchovy*. UK Pedagogická fakulta. Praha 2004
2. Blížkovská, Jaroslava.: *Úvod do taneční terapie*, Masarykova Universita, Brno 1999.
3. Bruchová, Hilde.: *Základy psychoterapie*. Triton. Praha 1997. 66. publikace. ISBN 80-85875-45-4
4. Čížková, Klára.: *Tanečně- pohybová terapie*. Triton. Praha 2005. 668. publikace. Vydání 1. ISBN 80-7254-547-7
5. Graffová, Christine.: *Koncentrativní pohybová terapie*. Albert. Boskovice 1999. ISBN 80-85834-63-4
6. Hermová, Sabine.: *Psychomotorické hry*. Portál. Praha 1994. ISBN 80-7178-139-8
7. Chodorowová, Joan.: *Taneční terapie a hlubinná psychologie, imaginace v pohybu*. Triton 2006. ISBN 80-7254-554-X
8. Jeřábková, Jarmila.: *Dva tance*. Nipos-Artama. Praha 2004
9. Kratochvíl, Stanislav.: *Skupinová psychoterapie v praxi*, Galén. Praha 2001
10. Kratochvíl, Stanislav.: *Základy psychoterapie*. Portál. Praha 1998. ISBN 80-7178-280-7.
11. Kroschlová, Jarmila.: *Výrazový tanec*. Orbis. Praha 1964. 1. vydání
12. Kytýřová, Záděrová, Markéta.: *Základy taneční gymnastiky*. Státní pedagogické nakladatelství. 1. vydání. 1980
13. Nakonečný, Milan.: *Sociální psychologie*. Academia. Praha 1999
14. Payne, Helen.: *Dance Movement Therapy: theory and practice*. Tavistock/Routledge. London 1992
15. Payne, Helen.: *Kreativní pohyb a tanec*. Portál. Praha 1999
16. Sternová, Carola.: *Isadora Duncanová a Sergej Jesenin*. Mladá fronta 1998
17. Studénková, L.: *Tanec sv. Víta*. Taneční sezóna 2, 1999
18. Taylor, F. Colin.: *Život Indiánů Severní Ameriky*. Nakladatelství Volvox Globator 1997., 194. publikace., ISBN 80-7207-074-6
19. Vácha, O. Marek.: *Tančící skály*. Cesta 2003. ISBN 80-7295-041-X

20. Vymětal, Jan.: *Úvod do psychoterapie*. Psychoanalytické nakladatelství.  
J. Kocourek- Praha
21. Vymětal, Jan.: *Psychoterapie- pomoc psychologickými prostředky*.  
Horizont. Praha 1989. ISBN 80-7012-004-5
22. Kolektiv autorů a konzultantů.: *Slovník cizích slov*. Encyklopedický dům  
1996. ISBN 80-90-1647-8-1

## 18. Přílohy

### Současné možnosti studia taneční terapie:

Jelikož v České Republice je technika taneční terapie zatím v rozkvětu, studium jako samostatného oboru není možné. Je však možné najít si zde speciální výcviky, kurzy a doplňková studia. Nyní bych ráda uvedla několik míst, kde se taneční terapií, nebo oborům jí blízké zabývají. Myslím si, že taneční terapie může mít opravdu velké uplatnění, pokud však budou v naší zemi vylepšeny podmínky pro nové formy pomáhajících profesí.

### Možnosti studia, kurzů a výcviků blízcí se svojí podstatou tanečně-pohybové terapii:

1. Největší počín na cestě k výchově několika certifikovaných tanečních terapeutů učinila taneční konzervatoř Dunacan Centre. Pod její záštitou proběhl tříletý výcvik taneční terapie vedený terapeuty ADTA ( Americké taneční asociace). Jednou z hlavní náplní tohoto výcviku bylo vzdělání v oblasti analýzy pohybu Rudolfa Labana. Je možné, že bude toto studium opět otevřeno.

V rámci taneční konzervatoře probíhají nejrůznější taneční workshopy, které jsou přístupné jak pro studenty tance, tak i pro veřejnost. Jednou týdně probíhá tzv. taneční dílna/studio pod vedením Kláry Klepkové.

2. V současné době je obrovským trendem navštěvovat kurzy orientálního břišního tance. Tento trend se mi jeví jako velice efektivní. Tento kultivovaný taneční styl je určen ženám každého věku. Pokud terapeut při svých hodinách pracuje ve skupině, může použít jednotlivé prvky orientálního tance. Tento druh tance se zaměřuje na uvolnění, pomoc při bolestech například zad. Výběr lektorek je v současné době v Praze velmi široký.



3. Jak jsem se již výše zmiňovala existuje taneční terapie formou tzv. primitivní exprese. Terapie využívá jednoduchý rytmus, pohyb a hlasové vyjádření. Základem techniky je skupina, vztah k zemi, jednoduchost pohybů a jejich opakování. Z vlastní zkušenosti mohu doporučit lektorku Markétu Drahotovou, která se tímto způsobem taneční terapie zabývá již několik let. Další možnost je studium pod vedením belgického lektora Johana Dhaese, který studoval základy této techniky ve Francii, v současné době čerpá svou inspiraci především v Africe.

4. Sdružení Fokus Praha se sídlem na Břevnově pořádá pravidelně workshopy týkající se nejen taneční terapie. Zaměřují se také na arteterapii a muzikoterapii. Tento program je určen zájemcům z pomáhajících profesí.

5. IPIPAPP – Olomoucký institut pořádá velmi různé certifikované výcviky. Víkend taneční terapie většinou vede PhDr. Jaroslava Blížkovská, která vyučuje lidové tance různých národů.

6. Univerzita Palackého v Olomouci- Vysoká škola pedagogická v Olomouci – Vytvořila 3 semestrový kurz pro vystudované sociální pracovníky, pedagogiky, psychology atd. v rámci celoživotního vzdělání. Toto studium je placené.

Ve výše uvedeném seznamu jsem zařadila možnosti mně známé, nepochybují však o tom, že kurzů a programů pro zájemce je nesčetně více.

**Adresář:**

**1. Duncan Centre**, Bránická 21, Praha 4, 140 00, tel. 244 46 18 10

**2. Zambra – Centrum orientálního tance**, U Zvonařky 9, Praha 2, 120 00, tel.+420603 349 228

**3. Primitivní exprese** – Markéta Drahotová –

[primitivniexprese@centrum.cz](mailto:primitivniexprese@centrum.cz)[primitivniexprese@centrum.cz](mailto:primitivniexprese@centrum.cz)

**4. Fokus Praha** – Arte Břevnov – [arte@fokus-praha.cz](mailto:arte@fokus-praha.cz)

**5. IPIPAPP**, P.O.BOX 08, 775 08 Olomouc, tel. 068/54 16 179

**6. Univerzita Palackého v Olomouci** - Křížkovského 8, 771 47 Olomouc, tel.: +420–585 631 111,